叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 战时食物(food In War Time) 000001

2. 战时食物(food In War Time) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

战时食物(Food in War Time)
第1/2页

[fuːd]	[ɪn]	[wɔːr]	[taɪm]
FOOD	**IN**	**WAR**	**TIME**
食物	在	战争	时间

战时食物

[baɪ]
By
经过

经过

['greɪəm]	['lʌsk]
GRAHAM	**LUSK**
格雷厄姆	卢斯克

格雷厄姆·卢斯克

[prə'fesər]	[ʌv; əv]	[ˌfɪzi'ɑːlədʒi]	,	[kɔːr'nel]	[ˌjuːnɪ'vɜːrsəti]	['medɪk(ə)l]	['kɑːlɪdʒ]	[ɪn]
PROFESSOR	**OF**	**PHYSIOLOGY**	**,**	**CORNELL**	**UNIVERSITY**	**MEDICAL**	**COLLEGE**	**IN**
教授	的	生理	,	康奈尔	大学	医疗的	大学	在

康奈尔大学医学院生理学教授

[nuː]	[jɔːk]	['sɪti]
NEW	**YORK**	**CITY**
新的	约克	城市

纽约市

[ˌfɪlə'delfɪr]	[ænd; ənd]	['lʌndən]
PHILADELPHIA	**AND**	**LONDON**
费城	和	伦敦

费城和伦敦

['dʌbljuː]	.	[biː]	.	['sɔːndəs]	COMPANY1918
W	**.**	**B**	**.**	**SAUNDERS**	**COMPANY1918**
W	.	B	.	桑德斯	COMPANY1918

WB SAUNDERS 公司 1918

['kɑːpiraɪt]	,	-
Copyright	**,**	**1918**
版权	,	-

版权所有，1918年

[baɪ]
by
经过

经过

['dʌbljuː]	.	[biː]	.	['sɔːndəs]	['kʌmpəni]
W	**.**	**B**	**.**	**Saunders**	**Company**
W	.	B	.	桑德斯	公司

WB Saunders公司

['prɪntɪd]	[ɪn]	[ə'merɪkə]
PRINTED	**IN**	**AMERICA**
打印	在	美国

美国印刷

['dedɪkeɪtɪd]
DEDICATED
投入的

投入的

[tuː; tə][maɪ]
TO **MY**
到 我的

致我的

['feloʊ] - ['kʌntriːmɪn]
FELLOW **-** **COUNTRYMEN**
同伴 - 同胞们

同胞们

['kɑːntents]
CONTENTS
内容

内容

[peɪdʒ]
PAGE
页

页

[aɪ] . [ə; eɪ] ['bælənst] ['daɪət]['sɛvən]
I **.** **A** **Balanced** **Diet** **7**
我 . 一个 均衡 饮食 7

一、均衡饮食 7

[iː] .
II **.**
二 .

二、

['kæləriz] [ɪn] ['kɑːmən] [laɪf] -
Calories **in** **Common** **Life** **23**
卡路里 在 常见的 生活 -

日常生活中的卡路里 23

[ˌaɪ'aɪ'aɪ] .
III **.**
三、 .

三、

[ruːlz] [ʌv; əv] ['seɪvɪŋ] [ænd; ənd] ['seɪfti] -
Rules **of** **Saving** **and** **Safety** **43**
规则 的 保存 和 安全 -

储蓄与安全规则 43

['ɪndeks] -
Index **45**
指数 -

指数 45

[noʊt]
NOTE
笔记

笔记

[ðə; ði]['meɪdʒər][pɑːrts][ʌv; əv] [ðɪs] [smɔːl] ['vɑːljəm] [ə'pɪrd] ['ʌndər]['ɑːrtɪk(ə)lz] [ɪn'taɪtld] " [fuːd] [ɪn][wɔːr]

The	major	parts	of	this	small	volume	appeared	under	articles	entitled	"	Food	in	War
这	主要的	部分	的	这	小的	体积	出现	在下面	文章	标题	"	食物	在	战争

[taɪm] " [ɪn][ðə; ði][ˌsaɪən'tɪfɪk] ['mʌnθli] [ænd; ənd] " ['kæləriz] [ɪn] ['kɑːmən] [laɪf] " [ɪn] ['sɔːndəs] -

Time	"	in	the	Scientific	Monthly	and	"	Calories	in	Common	Life	"	in	Saunders	-
时间	"	在	这	科学	月度	和	"	卡路里	在	常见的	生活	"	在	桑德斯	-

['medɪk(ə)l][k'lɪnɪks][ʌv; əv] [nɔːrθ] [ə'merɪkə] . [['sɛvən]]

Medical	Clinics	of	North	America	.	[	7	]
医疗的	诊所	的	北	美国	.	[	7	]

这本小册子的主要部分以“战时食物”为题发表在《科学月刊》上，以及以“日常生活中的卡路里”为题发表在《桑德斯北美医学诊所》上。[7]

[fuːd] [ɪn] [wɔːr] [taɪm]

FOOD	IN	WAR	TIME
食物	在	战争	时间

战时食物

[aɪ]

I
我

我

[ə; eɪ] ['bæləns t] ['daɪət]

A	BALANCED	DIET
一个	均衡	饮食

均衡饮食

[ðer; ðər][ɪz][noʊ] [daʊt] [ðæt] ['ʌndər] [ðə; ði][kən'dɪʃ(ə)nz] [ɪg'zɪstɪŋ] [bɪ'fɔːr] [ðə; ði][wɔːr][ðə; ði] [ə'merɪkən]

There	is	no	doubt	that	under	the	conditions	existing	before	the	war	the	American
那里	是	不	怀疑	那	在下面	这	状况	现存的	前	这	战争	这	美国人

['piːp(ə)l] [lɪvd] [ɪn][ə; eɪ] ['haɪər] [dɪ'griː] [ʌv; əv] ['kʌmfərt] [ðæn; ðən] [ðæt] [ɪn'dʒɔɪd] [ɪn] ['jʊrəp] .

people	lived	in	a	higher	degree	of	comfort	than	that	enjoyed	in	Europe	.
人们	居住地	在	一个	更高	程度	的	舒适	比	那	享受	在	欧洲	.

毫无疑问，在战前条件下，美国人民的生活水平比欧洲人民要高得多。

[hɑːrd] [taɪmz] [ɪn] [ə'merɪkə] [hæv; həv] ['ɔːlweɪz] [bɪn] ['betər] [taɪmz] [ðæn; ðən] [ðə; ði] [best] [taɪmz] [ɪn] ['jʊrəp]

Hard	times	in	America	have	always	been	better	times	than	the	best	times	in	Europe
难的	时代	在	美国	有	总是	到过	更好的	时代	比	这	最好的	时代	在	欧洲

.
:
.

美国即使在最艰难的时期，也总是比欧洲最美好的时期要好。

[æz; əz][ə; eɪ]['stuːd(ə)nt][ɪn]['mjuːnɪk][ɪn] - [aɪ] [rɪ'membər] ['peɪɪŋ] [θriː] ['dɑːlɚz, 'dɔlɚz][ə; eɪ] [mʌnθ]

As	a	student	in	Munich	in	1890	I	remember	paying	three	dollars	a	month
作为	一个	学生	在	慕尼黑	在	-	我	记住	付费	三	美元	一个	月

[fɔːr; fər][maɪ] [ruːm] ,

for	my	room	,
为了	我的	房间	,

1890年我在慕尼黑读书时，记得当时每月房租是三美元。

[faɪv] [sents] ['deɪli] [fɔːr; fər][maɪ] ['brekfəst] , [kən'sɪstɪŋ] [ʌv; əv] ['kɔːfi] [ænd; ənd][ə; eɪ][roʊl] [wɪ'ðaʊt]

five	cents	daily	for	my	breakfast	,	consisting	of	coffee	and	a	roll	without
五	分	日常的	为了	我的	早餐	,	由	的	咖啡	和	一个	卷	没有

['bʌtər] ,

butter	,
黄油	,

我每天早餐只花五分钱，早餐就是一杯咖啡和一个不抹黄油的小面包卷。

[ænd; ənd] ['θɜ:rti] - [faɪv] [sents] [fɔ:r; fər] [ə; eɪ] [fɔ:r] - [kɔ:rs] ['dɪnər] [æt; ət] [ə; eɪ] ['fæʃ(ə)nəb(ə)l] ['restrɑ:nt] .

and	thirty	-	five	cents	for	a	four	-	course	dinner	at	a	fashionable	restaurant	.
和	三十	-	五	分	为了	一个	四	-	课程	晚餐	在	一个	时髦	餐厅	.

在一家时尚餐厅享用四道菜的晚餐只需 35 美分。

[ðɪs] [dʌz] [nɑ:t] [saʊnd] [ɪk'strævəgənt] ,

This	does	not	sound	extravagant	,
这	做	不是	声音	靡	,

这听起来并不奢侈。

[bʌt; bət] [ˌaɪ 'ti:] [ˌreprɪ'zents] ['lʌkʃəri] [wen] [kəm'perd] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] ['daɪət] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['pu:rɪst] [ɪ'tæliən]

but	it	represents	luxury	when	compared	with	the	diet	of	the	poorest	Italian
但	它	代表	奢华	什么时候	比较的	和	这	饮食	的	这	最贫困	意大利语

['pesnts] [ʌv; əv] ['sʌðərn] ['ɪtəli] .

peasants	of	southern	Italy	.
农民	的	南部	意大利	.

但与意大利南部最贫困的意大利农民的饮食相比，这已经算是奢侈了。

[tu:] [ɪ'tæliən] ['saɪəntɪsts] [dɪ'skraɪb] [haʊ] [ðɪs] [klæs] [ʌv; əv] ['pi:p(ə)l] [lɪv; laɪv] ['meɪnli] [ɑ:n] ['kɔ:rnmi:l] ,

Two	Italian	scientists	describe	how	this	class	of	people	live	mainly	on	cornmeal	,
二	意大利语	科学家	描述	如何	这	班级	的	人们	居住	主要	在	玉米粉	,

两位意大利科学家描述了这类人群主要以玉米粉为生的情况。

['ɑ:lɪv] [ɔɪl] , [ænd; ənd] [gri:n] [stʌfs] [ænd; ənd] [hæv; həv] [dʌn] [soʊ] [fɔ:r; fər] [ˌdʒɛnɝ'eɪʃənz] .

olive	oil	,	and	green	stuffs	and	have	done	so	for	generations	.
橄榄	油	,	和	绿色的	东西	和	有	完毕	所以	为了	几代人	.

橄榄油和绿色蔬菜，我们世世代代都这样做。

[ðer; ðər] [ɪz] [noʊ] [mɪlk] , [tʃi:z] , [ɔ:r] [egz] [ɪn] [ðer; ðər] ['daɪəteri] .

There	is	no	milk	,	cheese	,	or	eggs	in	their	dietary	.
那里	是	不	牛奶	,	奶酪	,	或者	鸡蛋	在	他们的	饮食	.

他们的饮食中不含牛奶、奶酪或鸡蛋。

[mi:t] [ɪn] [ðə; ði] [fɔ:rm] [ʌv; əv] [fæt] [pɔ:rk] [ɪz] ['teɪkən] [θri:] [ɔ:r] [fɔ:r] [taɪmz] [ə; eɪ] [jɪr] .

Meat	in	the	form	of	fat	pork	is	taken	three	or	four	times	a	year	.
肉	在	这	形式	的	胖的	猪肉	是	已采取	三	或者	四	时代	一个	年	.

一年中会吃三到四次肥猪肉。

['kɔ:rnmi:l] [ɪz] ['teɪkən] [æz; əz] " [poʊ'lentə] , " [ɔ:r] [ɪz] [mɪkst] [wɪð; wɪθ] [bi:nz] [ænd; ənd] [ɔɪl] ,

Cornmeal	is	taken	as	"	polenta	,	"	or	is	mixed	with	beans	and	oil	,
玉米粉	是	已采取	作为	"	玉米粥	,	"	或者	是	混合	和	豆子	和	油	,

玉米粉可以做成“波伦塔”，也可以与豆类和油混合食用。

[ɔ:r] [ɪz] [meɪd] ['ɪntu:] [kɔ:rn] [bred] .

or	is	made	into	corn	bread	.
或者	是	制成	进入	玉米	面包	.

或者做成玉米面包。

['kæbɪdʒ] [ɔ:r] [ðə; ði] [li:vz] [ʌv; əv] [bi:ts] [ɑ:r; ər] [[eɪt]]

Cabbage	or	the	leaves	of	beets	are	[	8	]
卷心菜	或者	这	树叶	的	甜菜	是	[	8	]

卷心菜或甜菜叶是[8]

[bɔɪld] [ɪn] ['wɔ:tər] [ænd; ənd] [ðen] ['i:tn] [wɪð; wɪθ] [ɔɪl] ['fleɪvər] [wɪð; wɪθ] ['gɑ:rlɪk] [ɔ:r] ['spænɪʃ] ['pepər] .

boiled	in	water	and	then	eaten	with	oil	flavored	with	garlic	or	Spanish	pepper	.
煮沸	在	水	和	然后	吃	和	油	调味	和	蒜	或者	西班牙语	胡椒	.

用水煮熟后，蘸着蒜油或西班牙辣椒油食用。

[wʌn] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['fæməliz] [ɪn'vestɪgeɪtɪd] [kən'sistid] [ʌv; əv] [eɪt] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəlz] , [ʌv; əv] [huːm] [tuː]

One	of	the	families	investigated	consisted	of	eight	individuals	,	of	whom	two
一	的	这	家庭	调查	由……组成	的	八	个人	,	的	谁	二

[wɜːr; wər] ['tʃɪldrən] .

were	children	.
是	孩子们	.

被调查的家庭中有八名成员，其中两名是儿童。

[ðə; ði] ['ænjuəl] ['ɪnkʌm] [wʌz; wəz] - [fræŋks] , [ɔːr] $84 .

The	annual	income	was	424	francs	,	or	$84	.
这	年度的	收入	曾是	-	法郎	,	或者	$84	.

年收入为 424 法郎，即 84 美元。

[ʌv; əv] [ðɪs] ,

Of	this	,
的	这	,

其中，

[θriː] [sents] [pər] [deɪ] [pər] [ə'dʌlt; 'ædʌlt] [wʌz; wəz] [spent] [fɔːr; fər] [fuːd] [ænd; ənd] [ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] [θriː]

three	cents	per	day	per	adult	was	spent	for	food	and	the	remaining	three
三	分	每	天	每	成人	曾是	花费	为了	食物	和	这	其余的	三

- [fɪfθs] [ʌv; əv] [ə; eɪ] [sent] [wʌz; wəz] [spent] [fɔːr; fər] ['ʌðər] ['pɝːpəsəz, 'pɝːpəsɪz] .

-	fifths	of	a	cent	was	spent	for	other	purposes	.
-	五分之一	的	一个	中心	曾是	花费	为了	其他	目的	.

每位成年人每天花费 3 美分用于食物，剩余的 3/5 美分用于其他用途。

['lɪt(ə)l] ['wʌndər] [ðæt] [sʌtʃ] ['piːp(ə)l] [hæv; həv] ['maɪgreɪtɪd] [tuː; tə] [ə'merɪkə] ,

Little	wonder	that	such	people	have	migrated	to	America	,
小的	想知道	那	这样的	人们	有	已迁移	到	美国	,

难怪这些人会移民到美国。

[bʌt; bət] [ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [straɪk] [sʌm; səm] [æz; əz] [ə'stɑːnɪʃɪŋ] [ðæt] [ə; eɪ] [reɪs] [soʊ] ['nʌrɪʃt] [ʃʊd; ʃəd]

but	it	may	strike	some	as	astonishing	that	a	race	so	nourished	should
但	它	可能	罢工	一些	作为	惊人	那	一个	种族	所以	营养	应该

[hæv; həv] [bɪ'kʌm] [ðə; ði] [mæn] ['paʊər] [ɪn] [ðə; ði] [kən'strʌkʃ(ə)n] [ʌv; əv] ['aʊər; ɑːr] ['reɪlweɪz] ,

have	become	the	man	power	in	the	construction	of	our	railways	,
有	变得	这	男人	力量	在	这	建造	的	我们的	铁路	,

但有些人可能会感到惊讶，这样一个养育如此丰富的民族竟然成为了我们铁路建设的主力军。

['aʊər; ɑːr] ['sʌbweɪz] , [ænd; ənd] ['aʊər; ɑːr] [greɪt] ['bɪldɪŋz] .

our	subways	,	and	our	great	buildings	.
我们的	地铁	,	和	我们的	伟大的	建筑物	.

我们的地铁和我们宏伟的建筑。

['draɪv, 'dɑːktɝ] . [mə'kɔləm] [wɪl] [tel] [juː; jʊ] [ðæt] [ðə; ði] ['siːkrət] [ʌv; əv] [ˌaɪ 'tiː] [ɔːl] [laɪz] [ɪn] [ðə; ði] [griːn]

Dr	.	McCollum	will	tell	you	that	the	secret	of	it	all	lies	in	the	green
博士	.	麦科勒姆	将要	告诉	你	那	这	秘密	的	它	全部	谎言	在	这	绿色的

[liːvz] .

leaves	.
树叶	.

麦科勒姆博士会告诉你，这一切的秘密就在于绿叶。

[ðə; ði] ['kwɑːləti] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['proʊtiːn] [ɪn] [kɔːrn] [ɪz] [pʊr] ,

The	quality	of	the	protein	in	corn	is	poor	,
这	质量	的	这	蛋白质	在	玉米	是	贫穷的	,

玉米中的蛋白质质量较差。

[bʌt; bət][ðə; ði]['proʊtiːn][ɪn][ðə; ði] [liːvz] ['sʌplimənts] [ðæt][ʌv; əv][kɔːrn] , [soʊ][ðæt][ə; eɪ] [gʊd] [rɪ'zʌlt]

but	the	protein	in	the	leaves	supplements	that	of	corn	,	so	that	a	good	result
但	这	蛋白质	在	这	树叶	补充剂	那	的	玉米	,	所以	那	一个	好的	结果

[ɪz] [əb'teɪnd] .

is	obtained	.
是	获得	.

但叶子中的蛋白质可以补充玉米中的蛋白质，从而取得良好的效果。

['ɑːlɪv] [ɔɪl] [wen] ['teɪkən][ə'loʊn][ɪz][ə; eɪ] [pʊr] [fæt][ɪn][ə; eɪ] ['nuːtrətɪv] [sens] ,

Olive	oil	when	taken	alone	is	a	poor	fat	in	a	nutritive	sense	,
橄榄	油	什么时候	已采取	独自的	是	一个	贫穷的	胖的	在	一个	营养	感觉	,

橄榄油单独食用时，从营养角度来看是一种劣质脂肪。

[bʌt; bət] [wen] ['teɪkən][wɪð; wɪθ] [griːn] [liːvz] , [ðiːz] ['fɜːrnɪʃ] [ðæt] [wʌn][ʌv; əv][ðə; ði][pɪ'kjuːliər]

but	when	taken	with	green	leaves	,	these	furnish	that	one	of	the	peculiar
但	什么时候	已采取	和	绿色的	树叶	,	这些	提供	那	一	的	这	奇特

[ək'sesəri] ['sʌbstənsiz] ,

accessory	substances	,
配饰	物质	,

但与绿叶一起服用时，它们能提供一种特殊的辅助物质，

['kɑːmənli] [noʊn] [æz; əz] ['vɪtəmɪn] , [wɪtʃ] [ɪz]['prez(ə)nt][moʊst] [ə'bʌndəntli] [ɪn] ['bʌtər] - [fæt] ,

commonly	known	as	vitamines	,	which	is	present	most	abundantly	in	butter	-	fat	,
通常	已知	作为	维生素	,	哪个	是	展示	最多	大量	在	黄油	-	胖的	,

通常被称为维生素，其中含量最丰富的是乳脂。

[ænd; ənd] ['gɪvz] [tuː; tə] ['bʌtər] - [fæt][ænd; ənd][tuː; tə][ðə; ði][fæt][ɪn] [hoʊl] [mɪlk][ɪts]['dɑːmɪnənt] ['nuːtrətɪv]

and	gives	to	butter	-	fat	and	to	the	fat	in	whole	milk	its	dominant	nutritive
和	给予	到	黄油	-	胖的	和	到	这	胖的	在	所有的	牛奶	它是	主导的	营养

['vælјuː] .

value	.
价值	.

并赋予乳脂和全脂牛奶中的脂肪以主要的营养价值。

[ðə; ði] [griːn] [liːvz] ['laɪkwaɪz] ['fɜːrnɪʃ] [ə'nʌðər] [ək'sesəri] ['sʌbstəns] , ['ɔːlsoʊ]['prez(ə)nt][ɪn][mɪlk] ,

The	green	leaves	likewise	furnish	another	accessory	substance	,	also	present	in	milk	,
这	绿色的	树叶	同样地	提供	其他	配饰	物质	,	还	展示	在	牛奶	,

绿叶还含有另一种辅助物质，这种物质也存在于牛奶中。

[ə; eɪ] ['sʌbstəns] [wɪtʃ] [ɪz]['sɑːljəb(ə)l][ɪn]['wɔːtər][ænd; ənd] [wɪtʃ] [ɪz] ['nesəseri] [fɔːr; fər]['nɔːrm(ə)l][laɪf] .

a	substance	which	is	soluble	in	water	and	which	is	necessary	for	normal	life	.
一个	物质	哪个	是	可溶	在	水	和	哪个	是	必要的	为了	普通的	生活	.

一种可溶于水且对正常生命活动至关重要的物质。

[ˌfɜːrðər'mɔːr] ,

Furthermore	,
此外	,

此外，

[ðə; ði] [griːn] [liːvz] [kən'teɪn] ['mɪnərəl] ['mætər] [ɪn][kən'sɪdərəb(ə)l]['kwɑːntəti][ænd; ənd][ɪn][ə'baʊt][ðə; ði]

the	green	leaves	contain	mineral	matter	in	considerable	quantity	and	in	about	the
这	绿色的	树叶	包含	矿物	事情	在	大量	数量	和	在	关于	这

[seɪm] [prə'pɔːʃəns] [æz; əz] [ðeɪ] [ɪg'zɪst][ɪn][mɪlk] .

same	proportions	as	they	exist	in	milk	.
相同的	比例	作为	他们	存在	在	牛奶	.

绿叶中含有大量的矿物质，其比例与牛奶中的矿物质比例大致相同。

[hɪr] [ðen] [ɪz][ðə; ði] ['mesɪdʒ] [ʌv; əv] [ɪ'kɑ:nəmi] [ɪn]['daɪət] , [kɔ:rn][ðə; ði] ['tʃi:pɪst] [ʌv; əv][ɔ:l][ðə; ði]

Here	**then**	**is**	**the**	**message**	**of**	**economy**	**in**	**diet**	**,**	**corn**	**the**	**cheapest**	**of**	**all**	**the**
这里	然后	是	这	信息	的	经济	在	饮食	,	玉米	这	最便宜	的	全部	这

['sɪrɪəls] ,

cereals	**,**
谷物	,

这就是节约饮食的真谛：玉米是所有谷物中最便宜的。

[ə; eɪ]['vedʒtəb(ə)l][ɔɪl] ['tʃi:pər] [baɪ] [[naɪn]]

a	**vegetable**	**oil**	**cheaper**	**by**	**[**	**9**	**]**
一个	蔬菜	油	更便宜	经过	[	9	]

更便宜的植物油[9]

[fɑ:r][ðæn; ðən]['ænɪm(ə)l][fæt] , [wɪtʃ] [tu:] [mə'tɪriəlz] ['teɪkən] [tə'geðər] [wʊd] [brɪŋ] [dɪ'zæstər][ə'pɑ:n]

far	**than**	**animal**	**fat**	**,**	**which**	**two**	**materials**	**taken**	**together**	**would**	**bring**	**disaster**	**upon**
远的	比	动物	胖的	,	哪个	二	材料	已采取	一起	会	带来	灾难	之上

[ðə; ði]['hju:mən] [reɪs] ,

the	**human**	**race**	**,**
这	人类	种族	,

远不及动物脂肪，这两种物质混合在一起会给人类带来灾难。

[bʌt; bət] [ɪf] ['teɪkən][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [ə'dɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] ['kæbɪdʒ] [ɔ:r] [bi:t] - [tɑ:ps] [ðeɪ] [bɪ'kʌm] ['keɪpəb(ə)l]

but	**if**	**taken**	**with**	**the**	**addition**	**of**	**cabbage**	**or**	**beet**	**-**	**tops**	**they**	**become**	**capable**
但	如果	已采取	和	这	添加	的	卷心菜	或者	甜菜	-	最高额	他们	变得	有能力的

[ʌv; əv] [meɪn'teɪnɪŋ] [mæn'kaɪnd][frʌm; frəm][ˌdʒenə'reɪʃ(ə)n][tu:; tə][ˌdʒenə'reɪʃ(ə)n] .

of	**maintaining**	**mankind**	**from**	**generation**	**to**	**generation**	**.**
的	保持	人类	从	一代	到	一代	.

但如果与卷心菜或甜菜叶一起食用，它们就能够维持人类世世代代的生存。

[wʌn] [kæn; kən] ['seɪfli] [rɪ'fɜ:r][tu:; tə] [sʌtʃ] [ə; eɪ]['daɪət][æz; əz][ə; eɪ] ['bæləns] ['daɪət] .

One	**can**	**safely**	**refer**	**to**	**such**	**a**	**diet**	**as**	**a**	**balanced**	**diet**	**.**
一	能	安全	参考	到	这样的	一个	饮食	作为	一个	均衡	饮食	.

这样的饮食可以称得上是均衡饮食。

[dʒʌst][æz; əz][ɪn][ðə; ði] [keɪs] [ʌv; əv][ðə; ði]['mɑ:dərn][ɪkˌsperɪ'ment(ə)l][ˌbaɪə'lɑ:dʒɪk(ə)l][ə'næləsɪs][ʌv; əv][ə; eɪ]

Just	**as**	**in**	**the**	**case**	**of**	**the**	**modern**	**experimental**	**biological**	**analysis**	**of**	**a**
只是	作为	在	这	案件	的	这	现代的	实验	生物	分析	的	一个

['bæləns] ['ræʃ(ə)n][ɪn] [wɪtʃ] [sʌtʃ] [ə; eɪ]['ræʃ(ə)n][ɪz]['gɪv(ə)n][tu:; tə][ræts][ænd; ənd][ɪts] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] [æz; əz]

balanced	**ration**	**in**	**which**	**such**	**a**	**ration**	**is**	**given**	**to**	**rats**	**and**	**its**	**efficiency**	**as**
均衡	配给	在	哪个	这样的	一个	配给	是	给定	到	老鼠	和	它是	效率	作为

[ə; eɪ]['daɪət][ɪz] ['testɪd] [baɪ][ɪts][kə'pæsəti][tu:; tə] [sə'pɔ:rt] ['nɔ:rm(ə)l] [groʊθ] [ænd; ənd] [ˌri:prə'dʌkʃ(ə)n] [ʌv; əv]

a	**diet**	**is**	**tested**	**by**	**its**	**capacity**	**to**	**support**	**normal**	**growth**	**and**	**reproduction**	**of**
一个	饮食	是	测试	经过	它是	容量	到	支持	普通的	生长	和	生殖	的

[ðə; ði] ['spi:ʃi:z] ,

the	**species**	**,**
这	物种	,

就像现代实验生物学分析均衡日粮一样，将这种日粮喂给老鼠，并通过其支持物种正常生长和繁殖的能力来测试其作为饮食的效率。

[soʊ] [hɪr] [ðə; ði][ɪkˌsperɪ'ment(ə)l] ['evɪdəns] [ɪz] [prɪ'zentɪd] [ðæt] [kɔ:rn][ænd; ənd] ['ɑ:lɪv] [ɔɪl] [meɪ] [bɪ'kʌm]

so	**here**	**the**	**experimental**	**evidence**	**is**	**presented**	**that**	**corn**	**and**	**olive**	**oil**	**may**	**become**
所以	这里	这	实验	证据	是	呈现	那	玉米	和	橄榄	油	可能	变得

[ə; eɪ] [sə'steɪnɪŋ] ['daɪət] [wen] [gri:n] [li:vz] [ɑ:r; ər][ə; eɪ] [ˌsʌplɪ'mentri] ['fæktər] .

a	**sustaining**	**diet**	**when**	**green**	**leaves**	**are**	**a**	**supplementary**	**factor**	**.**
一个	维持	饮食	什么时候	绿色的	树叶	是	一个	补充	因素	.

因此，这里提出的实验证据表明，当绿叶蔬菜作为补充因素时，玉米和橄榄油可以成为一种可持续的饮食。

[ðɪs] [prɪ'lɪmɪneri] [sketʃ] [ʃoʊz] ['sevrəl] [ɪm'pɔ:rt(ə)nt] [ˌfʌndə'mentlz] [ʌv; əv] [fu:d] [ænd; ənd] [nu'trɪʃ(ə)n] .

This	**preliminary**	**sketch**	**shows**	**several**	**important**	**fundamentals**	**of**	**food**	**and**	**nutrition**	**.**
这	初步的	草图	演出	一些	重要的	基本面	的	食物	和	营养	.

这张初步草图展示了食物和营养的几个重要基本原理。

[ɪf] [wʌn] ['gɪvz] [æn; ən]['ænɪm(ə)l][ə; eɪ]['mɪkstʃər][ʌv; əv][pjʊrə,faɪd] [fuːd] - [stʌfs] , [pjʊr] ['proʊtiːn] , [pjʊr]
If **one** **gives** **an** **animal** **a** **mixture** **of** **purified** **food** **-** **stuffs** **,** **pure** **protein** **,** **pure**
如果 一 给予 一个 动物 一个 混合物 的 纯化 食物 - 东西 , 纯的 蛋白质 , 纯的
[stɑːrtʃ] ,
starch **,**
淀粉 ,

如果给动物喂食纯化食品、纯蛋白质、纯淀粉的混合物，

[pjʊrə,faɪd][fæt] , [ænd; ənd][ə; eɪ]['mɪkstʃər][ʌv; əv][sɔːlts][laɪk][ðə; ðɪ][sɔːlts][ʌv; əv][mɪlk] , [ðə; ðɪ]['ænɪm(ə)l] [wɪl]
purified **fat** **,** **and** **a** **mixture** **of** **salts** **like** **the** **salts** **of** **milk** **,** **the** **animal** **will**
纯化 胖的 , 和 一个 混合物 的 盐 喜欢 这 盐 的 牛奶 , 这 动物 将要
['ʃʊrli] [daɪ] .
surely **die** **.**
一定 死 .

提纯的脂肪，以及类似牛奶中盐分的混合物，会让动物死亡。

[bʌt; bət] [ɪf] [wʌn] ['sʌbstitjuːts] ['bʌtər] - [fæt][fɔːr; fər][pjʊrə,faɪd][fæt] ,
But **if** **one** **substitutes** **butter** **-** **fat** **for** **purified** **fat** **,**
但 如果 一 替代品 黄油 - 胖的 为了 纯化 胖的 ,

但如果用乳脂代替精制脂肪，

[ænd; ənd] [ædz] [ə; eɪ]['wɔːtər][səˈluːʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ðɪ]['nætʃ(ə)rəl][sɔːlts][ʌv; əv] [mɪlk] , [ðə; ðɪ]['ænɪm(ə)l]
and **adds** **a** **water** **solution** **of** **the** **natural** **salts** **of** **milk** **,** **the** **animal**
和 添加 一个 水 解决方案 的 这 自然的 盐 的 牛奶 , 这 动物
[laɪvz; lɪvz][ænd; ənd] [θraɪvz] .
lives **and** **thrives** **.**
生活 和 蓬勃发展 .

并加入牛奶中天然盐分的水溶液，动物就能存活并茁壮成长。

[əˈgen] ,
Again **,**
再次 ,

再次，

[ðə; ðɪ] [ˌɪləˈstreɪʃ(ə)n] [ʃoʊz] [haʊ] [kɔːrn] [meɪ] [biː; bi] [soʊ] ['sʌplɪmentɪd] [wɪð; wɪθ] ['ʌðər] [fuːd] - [stʌfs]
the **illustration** **shows** **how** **corn** **may** **be** **so** **supplemented** **with** **other** **food** **-** **stuffs**
这 插图 演出 如何 玉米 可能 是 所以 补充 和 其他 食物 - 东西
[æz; əz][tuː; tə] [bɪˈkʌm] [ɪkˈstriːmli] ['væljuəb(ə)l][ɪn] [nuˈtrɪʃ(ə)n] .
as **to** **become** **extremely** **valuable** **in** **nutrition** **.**
作为 到 变得 极其 有价值的 在 营养 .

插图显示了如何通过添加其他食物来补充玉米，从而使其在营养方面变得极其有价值。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz] [ɪˈspeʃəli] ['væljuəb(ə)l][æt; ət][ðə; ðɪ]['prez(ə)nt][taɪm] [bɪˈkəz, bɪˈkɔːz][kɔːrn][ɪz] [kəmˈpærətɪvli] [tʃiːp]
It **is** **especially** **valuable** **at** **the** **present** **time** **because** **corn** **is** **comparatively** **cheap**
它 是 尤其 有价值的 在 这 展示 时间 因为 玉米 是 比较 便宜的
[ænd; ənd]['plentɪf(ə)l] .
and **plentiful** **.**
和 丰富 .

目前玉米价格相对低廉且供应充足，因此它尤其有价值。

[bʌt; bət][wʌn][æsks] [haʊ] [əˈbaʊt] [pəˈlɑːgrə] ?
But **one** **asks** **how** **about** **pellagra** **?**
但 一 问 如何 关于 糙皮病 ?

但有人会问，糙皮病呢?

[ˌaɪ ˈtiː][mʌst; məst][biː; bi] [hɪr] ['defɪnətli] ['steɪtɪd] [ðæt] [ðə; ðɪ][juːz][ʌv; əv] ['kɔːrnmiːl] [ɪz][nɑːt][ðə; ðɪ] [kɔːz]
It **must** **be** **here** **definitely** **stated** **that** **the** **use** **of** **cornmeal** **is** **not** **the** **cause**
它 必须 是 这里 确实 声明 那 这 使用 的 玉米粉 是 不是 这 原因
[ʌv; əv][pəˈlɑːgrə] ,
of **pellagra** **,**
的 糙皮病 ,

必须在此明确指出，食用玉米粉并非糙皮病的病因。

[prə'vaɪdɪd][ðə; ði] [raɪt] [kaɪnd][ʌv; əv] ['ʌðər] [fu:dz] [bi:; bi]['teɪkən][wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'ti:] . [-]

provided	**the**	**right**	**kind**	**of**	**other**	**foods**	**be**	**taken**	**with**	**it**	**.**	**[**	**10**	**]**
假如	这	正确的	种类	的	其他	食物	是	已采取	和	它	.	[	-	]

前提是要搭配合适的其他食物一起食用。[10]

[pə'lɑ:grə] [ə'kɜ:rz] [ɪn][ðə; ði] " [kɔ:rn][belt] " [ʌv; əv][ðə; ði][ju'naɪtɪd] [steɪts] ,

Pellagra	**occurs**	**in**	**the**	**"**	**corn**	**belt**	**"**	**of**	**the**	**United**	**States**	**,**
糙皮病	发生	在	这	"	玉米	腰带	"	的	这	团结的	各州	,

糙皮病多发于美国的"玉米带"地区。

[ænd; ənd] [ɪ'speʃəli] [ə'mʌŋ] [ðə; ði] ['pu:rɚ] ['klæsɪz] [ɪn][ðə; ði] [saʊθ] .

and	**especially**	**among**	**the**	**poorer**	**classes**	**in**	**the**	**south**	**.**
和	尤其	之中	这	贫穷	课程	在	这	南	.

尤其是在南方较贫困的阶层中。

[ðə; ði] [dɪ'zi:z] [hæz; həz] [dɪ'veləpt] [sɪns] [ðə; ði] [ˌɪntrə'dʌkʃ(ə)n] [ɪn] - [ʌv; əv] ['haɪli] [pɜ'fɛktəd]

The	**disease**	**has**	**developed**	**since**	**the**	**introduction**	**in**	**1880**	**of**	**highly**	**perfected**
这	疾病	有	发达	自从	这	介绍	在	-	的	高度	完善

['mɪlɪŋ] [mə'ʃi:nəri] [wɪtʃ] ['fə:niʃiz] [kɔ:rn][ænd; ənd] [wi:t] [kəm'pli:tli] [fri:d] [frʌm; frəm][ðer; ðər]

milling	**machinery**	**which**	**furnishes**	**corn**	**and**	**wheat**	**completely**	**freed**	**from**	**their**
铣削	机械	哪个	提供	玉米	和	小麦	完全地	自由	从	他们的

['aʊtər] ['kʌvɜ-ɪŋz] .

outer	**coverings**	**.**
外	覆盖物	.

自 1880 年引入高度完善的碾磨机械以来，这种疾病就一直存在，因为碾磨机械能够使玉米和小麦完全去除外壳。

[ɪn] ['ɪtəli] , [wer] [ðə; ði] ['mɪlɪŋ] [ʌv; əv][kɔ:rn][ɪz] [stɪl] ['prɪmətɪv] ,

In	**Italy**	**,**	**where**	**the**	**milling**	**of**	**corn**	**is**	**still**	**primitive**	**,**
在	意大利	,	在哪里	这	铣削	的	玉米	是	仍然	原始	,

在意大利，玉米的碾磨工艺仍然很原始。

[pə'lɑ:grə] [ɪz][nɑ:t][soʊ] [sɪ'vɪr] [æz; əz][wɪð; wɪθ][ˌju: 'es] ,

pellagra	**is**	**not**	**so**	**severe**	**as**	**with**	**us**	**,**
糙皮病	是	不是	所以	严重	作为	和	我们	,

他们的糙皮病症状没有我们这么严重。

[bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][ðə; ði][kɔ:rn] ['ɔ:fl] [ɪz][nɑ:t] [kəm'pli:tli] [rɪ'mu:vd] [ænd; ənd] [ðɪs] [kən'teɪnz] [ðə; ði] [ək'sesəri]

because	**the**	**corn**	**offal**	**is**	**not**	**completely**	**removed**	**and**	**this**	**contains**	**the**	**accessory**
因为	这	玉米	内脏	是	不是	完全地	已移除	和	这	包含	这	配饰

[fu:d] ['sʌbstənsiz] [ɔ:r] ['vɪtəmɪn] [wɪtʃ] [ɑ:r; ər] [ɪ'senʃ(ə)l] [tu:; tə][laɪf] .

food	**substances**	**or**	**vitamines**	**which**	**are**	**essential**	**to**	**life**	**.**
食物	物质	或者	维生素	哪个	是	基本的	到	生活	.

因为玉米内脏没有完全去除，其中含有对生命至关重要的辅助营养物质或维生素。

[pə'lɑ:grə] [ɪz]['dʒen(ə)rəli] [bi'li:vd] [tu:; tə][bi:; bi] [prə'du:st] [baɪ][ə; eɪ] [tu:] [ɪk'sklu:sɪv] [ju:z][ʌv; əv] ['haɪli]

Pellagra	**is**	**generally**	**believed**	**to**	**be**	**produced**	**by**	**a**	**too**	**exclusive**	**use**	**of**	**highly**
糙皮病	是	一般来说	相信	到	是	生产	经过	一个	也	独家的	使用	的	高度

[mɪld] [kɔ:rn][ænd; ənd] [wi:t] ['flaʊər][ɪn][əˌsəʊsi'eɪʃn; əˌsəʊʃi'eɪʃn][wɪð; wɪθ][sɔ:lt] [mi:ts] [ænd; ənd] [kænd]

milled	**corn**	**and**	**wheat**	**flour**	**in**	**association**	**with**	**salt**	**meats**	**and**	**canned**
磨碎	玉米	和	小麦	面粉	在	协会	和	盐	肉类	和	罐装

[gʊdz] ,

goods	**,**
商品	,

人们普遍认为，糙皮病是由于过度食用高度研磨的玉米粉和小麦粉，以及搭配咸肉和罐头食品造成的。

[ɔ:l][ʌv; əv] [wɪtʃ] [ɑ:r; ər] [dɪ'fɪʃ(ə)nt] [ɪn] ['vɪtəmɪn] .

all	**of**	**which**	**are**	**deficient**	**in**	**vitamines**	**.**
全部	的	哪个	是	不足	在	维生素	.

它们都缺乏维生素。

[ðə; ði] [əd,mɪnɪ'streɪʃn] [ʌv; əv] [freʃ] [mɪlk] [ɪz] ['nætʃ(ə)rəli] ['ɪndɪkeɪtɪd] .

The	administration	of	fresh	milk	is	naturally	indicated	.
这	行政	的	新鲜的	牛奶	是	自然	表明的	.

自然而然地，应该补充新鲜牛奶。

['goʊldbɜ:gɜ:] [steɪts] [ðæt] ['æftər] [ðə; ði] [ə'dɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] [mɪlk] [tu:; tə] [ðə; ði] ['daɪət] [ʌv; əv] [ə; eɪ] [pə'legrɪn] ,

Goldberger	states	that	after	the	addition	of	milk	to	the	diet	of	a	pellagrin	,
戈德伯格	各州	那	后	这	添加	的	牛奶	到	这	饮食	的	一个	皮拉格林	,

戈德伯格指出，在给糙皮病患者的饮食中添加牛奶后，

[ðə; ði] ['tɪpɪk(ə)l] ['klɪnɪk(ə)l] ['pɪktʃər] [ʌv; əv] [pə'lɑ:grə] [noʊ] [lɔ:ŋgər] [pə'sists] .

the	typical	clinical	picture	of	pellagra	no	longer	persists	.
这	典型的	临床	图片	的	糙皮病	不	更长	持续	.

糙皮病的典型临床表现已不再持续。

[ðə; ði] [pʊr] [ɪn] [ðə; ði] [mɪl] [taʊnz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [saʊθ] [lɪvd] [tu:] [ɪk'sklu:sɪvli] [ə'pɑ:n] [ə; eɪ] [kɔ:rn] ['daɪət]

The	poor	in	the	mill	towns	of	the	South	lived	too	exclusively	upon	a	corn	diet
这	贫穷的	在	这	磨	城镇	的	这	南	居住地	也	只	之上	一个	玉米	饮食

[wɪ'ðaʊt] [əd'mɪkstʃər] [ʌv; əv] [mɪlk] [ɔ:r] [freʃ] ['ænɪm(ə)l] [fu:d] [ɔ:r] ['i:v(ə)n] [ʌv; əv] ['kæbɪdʒ] ,

without	admixture	of	milk	or	fresh	animal	food	or	even	of	cabbage	,
没有	混合物	的	牛奶	或者	新鲜的	动物	食物	或者	甚至	的	卷心菜	,

南方工厂城镇的穷人饮食过于单一，只吃玉米，不添加牛奶、新鲜动物饲料，甚至连卷心菜也不吃。

[ænd; ənd] [pə'lɑ:grə] [hæz; həz] [bɪn] [ðə; ði] ['kɑ:nsɪkwens] .

and	pellagra	has	been	the	consequence	.
和	糙皮病	有	到过	这	结果	.

结果，她患上了糙皮病。

[ðə; ði] [fu:d] [əd'mɪnɪstreɪtər] [æsks] [ju: 'es] [tu:; tə] [i:t] [kɔ:rn] [bred] [ænd; ənd] [seɪv] [ðə; ði] [wi:t] [fɔ:r; fər]

The	Food	Administrator	asks	us	to	eat	corn	bread	and	save	the	wheat	for
这	食物	行政人员	问	我们	到	吃	玉米	面包	和	节省	这	小麦	为了

[ɪk'spɔ:rt; 'ekspɔ:rt] .

export	.
出口	.

粮食管理部门要求我们吃玉米面包，把小麦留作出口。

[ˌaɪ 'ti:] [ɪz] [ə; eɪ] ['veri] [smɔ:l] ['sækrɪfaɪs] [tu:; tə] [i:t] [kɔ:rn] [bred] [æt; ət] [wʌn] [mi:l] [ɔ:r] [mɔ:r] [ə; eɪ] [deɪ] .

It	is	a	very	small	sacrifice	to	eat	corn	bread	at	one	meal	or	more	a	day	.
它	是	一个	非常	小的	牺牲	到	吃	玉米	面包	在	一	一顿饭	或者	更多的	一个	天	.

一天吃一顿或几顿玉米面包，这只是很小的牺牲。

['ɪndiən] [kɔ:rn] [seɪvd] ['aʊər; ɑ:r] [nu:] ['ɪŋglənd] ['ænsestərz] [frʌm; frəm] [stɑ:r'veɪʃ(ə)n] ,

Indian	corn	saved	our	New	England	ancestors	from	starvation	,
印度	玉米	已保存	我们的	新的	英格兰	祖先	从	饥饿	,

印第安玉米拯救了我们新英格兰的祖先免于饥饿。

[ænd; ənd] [wi:; wi] [kæn; kən] [ɪn] [pɑ:rt] ['sʌbstɪtu:t] [ˌaɪ 'ti:] [fɔ:r; fər] ['aʊər; ɑ:r] [wi:t] [ænd; ənd] [send] [ðə; ði]

and	we	can	in	part	substitute	it	for	our	wheat	and	send	the
和	我们	能	在	部分	代替	它	为了	我们的	小麦	和	发送	这

['lætər] [ə'brɔ:d] [tu:; tə] [sper] ['ʌðər] [frʌm; frəm] [stɑ:r'veɪʃ(ə)n] .

latter	abroad	to	spare	others	from	starvation	.
后者	国外	到	空闲的	其他的	从	饥饿	.

我们可以部分用它来代替小麦，并将小麦运往国外，以避免其他人挨饿。

[ðə; ði] ['sɪmplɪst] ['elɪmənts; 'eləmənts] [ʌv; əv] ['peɪtriətɪzəm] [dɪ'mænd] [ðæt] [wi:; wi] [du:] [ðɪs] .

The	simplest	elements	of	patriotism	demand	that	we	do	this	.
这	最简单的	元素	的	爱国主义	要求	那	我们	做	这	.

爱国主义最简单的要素就要求我们这样做。

['ðerfɔ:r] [let] [ju: 'es] [kraɪ] , " [i:t] [kɔ:rn] [-]

Therefore	let	us	cry	,	"	Eat	corn	[	11	]
所以	让	我们	哭	,	"	吃	玉米	[	-	]

因此，让我们高呼："吃玉米[11]

[bred] [ænd; ənd] [seɪv] [ðə; ði] [wiːt] [fɔːr; fər] [fræns] , [ðə; ði] [hoʊm] [ʌv; əv] [ˌlæfiˈet] !

bread	**and**	**save**	**the**	**wheat**	**for**	**France**	**,**	**the**	**home**	**of**	**Lafayette**	**!**
面包	和	节省	这	小麦	为了	法国	,	这	家	的	拉斐特	!

把面包做成面包，把小麦留给法国，那是拉法耶特的故乡！

" [ðə; ði] [juˈnaɪtɪd] [steɪts] [dɪˈpɑːrtmənt] [ʌv; əv] [ˈægrɪkʌltʃər] [hæz; həz] [ˈestɪmeɪtɪd] [ðæt] [ˈoʊnli] [sɪks] . [sɪks]

"	**The**	**United**	**States**	**Department**	**of**	**Agriculture**	**has**	**estimated**	**that**	**only**	**6**	**.**	**6**
"	这	团结的	各州	部门	的	农业	有	估计的	那	仅有的	6	.	6

[pər] [sent] .

per	**cent**	**.**
每	中心	.

美国农业部估计，只有 6.6%。

[ʌv; əv] [ˈaʊər; ɑːr] [kɔːrn] [krɑːp] [ɪz] [juːst] [fɔːr; fər] [ˈhjuːmən] [fuːd] , [ænd; ənd] [ʌv; əv] [ðɪs] , [θriː] . [fɔːr] [pər] [sent]

of	**our**	**corn**	**crop**	**is**	**used**	**for**	**human**	**food**	**,**	**and**	**of**	**this**	**,**	**3**	**.**	**4**	**per**	**cent**
的	我们的	玉米	庄稼	是	用过的	为了	人类	食物	,	和	的	这	,	3	.	4	每	中心

.

:
:

我们的玉米作物中，有 3.4% 用于人类食品。

[ɪz] [kənˈsʊmd] [baɪ] [ðə; ði] [ˈfɑːrmɚz] [ænd; ənd] [ðer; ðər] [ˈfæməliz] .

is	**consumed**	**by**	**the**	**farmers**	**and**	**their**	**families**	**.**
是	消耗	经过	这	农民	和	他们的	家庭	.

供农民及其家人食用。

[ðə; ði] [ˌsʌbstɪˈtuːʃn] [ʌv; əv] [fuːdz] [ɪz] [noʊ] [nuː] [θɪŋ] .

The	**substitution**	**of**	**foods**	**is**	**no**	**new**	**thing**	**.**
这	替代	的	食物	是	不	新的	事物	.

食物替代并非新鲜事。

[wiː; wi] [faɪnd] [ðæt] [æn; ən] [ˈɪŋglɪʃ] [kənˈtempəreri] [ˈɔːθər] [ðʌs] [dɪˈskraɪbd] [ðə; ði] [fuːd] [ˈhæbɪts] [ʌv; əv]

We	**find**	**that**	**an**	**English**	**contemporary**	**author**	**thus**	**described**	**the**	**food**	**habits**	**of**
我们	寻找	那	一个	英语	当代的	作者	因此	描述	这	食物	习惯	的

[ðə; ði] [ˈɪŋglɪʃ] [ˈpiːp(ə)l] [ˈdʊrɪŋ] [ðə; ði] " [ˈgoʊldən] [deɪz] [ʌv; əv] [gʊd] [kwiːn] [bes] ,

the	**English**	**people**	**during**	**the**	**"**	**golden**	**days**	**of**	**Good**	**Queen**	**Bess**	**,**
这	英语	人们	期间	这	"	金的	天	的	好的	女王	贝丝	,

我们发现，一位英国当代作家曾这样描述英国人在"贝丝女王的黄金时代"的饮食习惯。

" [θriː] [ˈhʌndrəd] [ænd; ənd] [ˈfɪfti] [ˈjɪrz] [əˈgoʊ] :

"	**three**	**hundred**	**and**	**fifty**	**years**	**ago**	**:**
"	三	百	和	五十	年	前	:

三百五十年前：

" [ðə; ði] - [ˈkɑːmənli] [prəˈvaɪd] [ðəmˈselvz] [səˈfɪʃntli] [ʌv; əv] [wiːt] [fɔːr; fər] [ðer; ðər] [oʊn]

"	**The**	**gentilitie**	**commonly**	**provide**	**themselves**	**sufficiently**	**of**	**wheat**	**for**	**their**	**own**
"	这	-	通常	提供	他们自己	足够	的	小麦	为了	他们的	自己的

[teiblz] ,

tables	**,**
表格	,

"贵族们通常会为自己储备足够的粮食，供自己食用。"

[ðer; ðər] [ˈhaʊshoʊld] [ænd; ənd] [ˈpuːr] [ˈneɪbərz] [ɪn] [sʌm; səm] [ˈʃaiəz] [ɑːr; ər] [fɔːrst] [tuː; tə]

whylest	**their**	**household**	**and**	**poore**	**neighbours**	**in**	**some**	**shires**	**are**	**forced**	**to**
为什么	他们的	家庭	和	贫穷	邻居	在	一些	郡	是	强制	到

[ˈkɑːntent] [ðəmˈselvz] [wɪð; wɪθ] [raɪ] [ɔːr] - ;

content	**themselves**	**with**	**rye**	**or**	**barleie**	**;**
内容	他们自己	和	黑麦	或者	-	;

否则，他们家和一些郡的贫困邻居就只能勉强吃上黑麦或大麦了；

[jeɪ] [ænd; ənd][ɪn][taɪm][ʌv; əv] [dɜːrθ] ['meni][wɪð; wɪθ] [bred] [meɪd] [eɪðɚ] [ʌv; əv] [biːnz] ,

yea	and	in	time	of	dearth	many	with	bread	made	eyther	of	beanes	,
是的	和	在	时间	的	匮乏	许多	和	面包	制成	艾瑟	的	豆类	,

是的，在粮食短缺时期，许多人用豆子或其他原料制作面包。

['piːsən] [[wʌn]] [ɔːr][oʊ'tiːz] , [ɔːr][ʌv; əv] [ˌɔːltə'geðər] [ænd; ənd][sʌm; səm] - [ə'mʌŋ] .

peason	[	1	]	or	otes	,	or	of	altogether	and	some	acornes	among	.
皮森	[	1	]	或者	备注	,	或者	的	共	和	一些	-	之中	.

peason[1] 或 notes，或 全部和一些橡子之间。

" [ə; eɪ] ['dɪfrəns] [bɪ'twiːn] [ðoʊz] [deɪz] [ænd; ənd]['aʊərz][ɪz] [ðæt] [ðə; ði] " - " [ænd; ənd][ðə; ði]

"	A	difference	between	those	days	and	ours	is	that	the	"	gentilitie	"	and	the
"	一个	不同之处	之间	那些	天	和	我们的	是	那	这	"	-	"	和	这

" ['puːr] ['neɪbərz] " [ɑːr; ər] [naʊ] [æskt] [tuː; tə][juˈnaɪt][ɪn][riˈdjuːsiŋ][ðə; ði] [kənˈsʌmpʃ(ə)n] [ʌv; əv]

"	poore	neighbours	"	are	now	asked	to	unite	in	reducing	the	consumption	of
"	贫穷	邻居	"	是	现在	问	到	团结	在	减少	这	消耗	的

[wiːt] [ænd; ənd][tuː; tə][duː] [ðɪs] [fɔːr; fər][ðə; ði] ['seɪfti] [ænd; ənd] ['welfer] [ʌv; əv][ɔːl][mænˈkaɪnd] .

wheat	and	to	do	this	for	the	safety	and	welfare	of	all	mankind	.
小麦	和	到	做	这	为了	这	安全	和	福利	的	全部	人类	.

"那时和我们今天的区别在于，现在要求'上流社会'和'贫困邻居'团结起来减少小麦的消费，这样做是为了全人类的安全和福祉。"

[əˈnʌðər] [pɔɪnt] [ɪn][wɔːr] [ɪˈkɑːnəmi] [ɪz][ðə; ði][juːz][ʌv; əv] [hoʊl] [mɪlk][ɪn] ['greɪtər] ['kwɑːntəti] ,

Another	point	in	war	economy	is	the	use	of	whole	milk	in	greater	quantity	,
其他	观点	在	战争	经济	是	这	使用	的	所有的	牛奶	在	更大的	数量	,

战时经济的另一个重点是大量使用全脂牛奶。

[ænd; ənd][ðə; ði][ˌdɪmɪˈnuːʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði][juːz][ʌv; əv] ['bʌtər] [ænd; ənd] [kriːm] .

and	the	diminution	of	the	use	of	butter	and	cream	.
和	这	减少	的	这	使用	的	黄油	和	奶油	.

以及黄油和奶油使用量的减少。

[kriːm] [ɪz] [bɔːt] ['oʊnli][baɪ][ðə; ði] ['welθi] ,

Cream	is	bought	only	by	the	wealthy	,
奶油	是	买	仅有的	经过	这	富裕	,

只有富人才能买得起奶油。

[bʌt; bət][ɪn] [səˈfɪʃ(ə)nt] ['vɑːljəm] [tuː; tə] ['lɑːrdʒli] [rɪˈduːs] [ðə; ði] [əˈmaʊnt] [ʌv; əv] [hoʊl] [mɪlk] [əˈveɪləb(ə)l] .

but	in	sufficient	volume	to	largely	reduce	the	amount	of	whole	milk	available	.
但	在	充足的	体积	到	很大程度上	减少	这	数量	的	所有的	牛奶	可用的	.

但数量之多足以大幅减少全脂牛奶的供应量。

[ɪn]['dʒɜːrməni] [bɪˈfɔːr] [ðə; ði][wɔːr] - [pər] [sent] .

In	Germany	before	the	war	15	per	cent	.
在	德国	前	这	战争	-	每	中心	.

战前德国的这一比例为15%。

[ʌv; əv][ðə; ði] [mɪlk] [səˈplaɪ] [ʌv; əv] [ðæt] ['kʌntri] [wʌz; wəz] [juːst] [fɔːr; fər][ðə; ði] [prəˈdʌkʃn] [ʌv; əv] [kriːm] .

of	the	milk	supply	of	that	country	was	used	for	the	production	of	cream	.
的	这	牛奶	供应	的	那	国家	曾是	用过的	为了	这	生产	的	奶油	.

该国牛奶供应的一部分被用于生产奶油。

[ðə; ði] ['kɑːnsɪkwent] [-]

The	consequent	[	12	]
这	后果	[	-	]

由此[12]

[rɪ'strɪkʃ(ə)n] [ʌv; əv][ðə; ði][mɪlk] [sə'plaɪ] [wʌz; wəz] [dɪ'stɪŋktli] [tuː; tə][ðə; ði] ['detrɪmənt] [ʌv; əv][ðə; ði] [helθ]

restriction	of	the	milk	supply	was	distinctly	to	the	detriment	of	the	health
限制	的	这	牛奶	供应	曾是	明显地	到	这	损害	的	这	健康

[ʌv; əv][ðə; ði] ['pez(ə)nt] ['fɑːrmɚz] [ʌv; əv] [bə'veriə] .

of	the	peasant	farmers	of	Bavaria	.
的	这	农民	农民	的	巴伐利亚	.

限制牛奶供应对巴伐利亚农民的健康造成了明显的损害。

[rɪ'gɑːrdɪŋ] [ðə; ði][juːz][ʌv; əv] ['bʌtər] , [ə; eɪ] [swɪs] [prə'fesər] , [hɪm'self][æn; ən]['ekspɜːrt][ɪn][nu'trɪʃ(ə)n] ,

Regarding	the	use	of	butter	,	a	Swiss	professor	,	himself	an	expert	in	nutrition	,
关于	这	使用	的	黄油	,	一个	瑞士	教授	,	他自己	一个	专家	在	营养	,

关于黄油的使用，一位瑞士教授，他本人是一位营养学专家，

[kəm'pleɪnz] [ðæt] [ˌwer'æz] [ɪn][hɪz; ɪz] [juːθ] ['tʃɪldrən] [wɜːr; wər]['nevər]['gɪv(ə)n] ['bʌtər] [ɑːn][ðer; ðər] [bred] [fɔːr; fər] ['brekfəst] ,

complains	that	whereas	in	his	youth	children	were	never	given	butter	on	their	bread	for	breakfast	,
抱怨	那	然而	在	他的	青年	孩子们	是	绝不	给定	黄油	在	他们的	面包	为了	早餐	,

他抱怨说，在他年轻的时候，孩子们早餐吃面包的时候从来不会吃涂黄油的面包。

[nɑːt]['iːv(ə)n] [wen] [ðer; ðər][wʌz; wəz][noʊ][dʒæm][ɪn][ðə; ði] [haʊs] ,

not	even	when	there	was	no	jam	in	the	house	,
不是	甚至	什么时候	那里	曾是	不	果酱	在	这	房子	,

即使家里没有果酱，

[jet] [tuː; tə] - [deɪ] ['æbsəns] [ʌv; əv] ['bʌtər] [frʌm; frəm][ðə; ði] ['teɪbl] [ɪz][held][tuː; tə][biː; bi] [ɪn'dɪkətɪv] [ʌv; əv] ['daɪrəst]['pɑːvərti] .

yet	to	-	day	absence	of	butter	from	the	table	is	held	to	be	indicative	of	direst	poverty	.
然而	到	-	天	缺席	的	黄油	从	这	桌子	是	握住	到	是	指示性的	的	最直接	贫困	.

然而，如今餐桌上没有黄油却被认为是极度贫困的标志。

[ɪf] [wʌn] [teɪks] [ə; eɪ][paɪnt][ʌv; əv] [hoʊl] [mɪlk] ['deɪli] , [ɔːr]['iːv(ə)n] , [æz; əz][wiː; wi][hæv; həv] [siːn] ,

If	one	takes	a	pint	of	whole	milk	daily	,	or	even	,	as	we	have	seen	,
如果	一	需要	一个	品脱	的	所有的	牛奶	日常的	,	或者	甚至	,	作为	我们	有	已见	,

如果一个人每天喝一品脱全脂牛奶，或者，正如我们所看到的，

['kæbɪdʒ] [ɔːr] [biːt] - [tɑːps][ɪn][ɪts] [sted] ,

cabbage	or	beet	-	tops	in	its	stead	,
卷心菜	或者	甜菜	-	最高额	在	它是	坚定	,

用卷心菜或甜菜叶代替，

[wʌn] [meɪ] [teɪk] [fæt][ɪn][ðə; ði][fɔːrmz][ʌv; əv] ['ɑːlɪv] [ɔɪl][ɔːr] [kɑːtənˌsid] [ɔɪl] ,

one	may	take	fat	in	the	forms	of	olive	oil	or	cottonseed	oil	,
一	可能	拿	胖的	在	这	表格	的	橄榄	油	或者	棉籽	油	,

人们可以摄入橄榄油或棉籽油等形式的脂肪。

[kɔːrn][ɔɪl] , ['kəukə,nʌt][ɔɪl] , ['piːnʌt] ['bʌtər] , [ɔːr][ɪn] ['ʌðər] ['vedʒtəb(ə)l][ɔɪlz] , [wɪ'ðaʊt] ['pɑːsəb(ə)l] ['predʒədɪs][tuː; tə] [helθ] .

corn	oil	,	cocoanut	oil	,	peanut	butter	,	or	in	other	vegetable	oils	,	without	possible	prejudice	to	health	.
玉米	油	,	椰子	油	,	花生	黄油	,	或者	在	其他	蔬菜	油	,	没有	可能的	偏见	到	健康	.

玉米油、椰子油、花生酱或其他植物油，不会对健康造成任何损害。

['ɔzˌbɔrn] [ænd; ənd]['mendl] , [ænd; ənd] [mɔːr] ['riːs(ə)ntli] ['hælɪˌbɜːtən] ,

Osborne	and	Mendel	,	and	more	recently	Halliburton	,
奥斯本	和	孟德尔	,	和	更多的	最近	哈里伯顿	,

奥斯本和门德尔，以及最近的哈里伯顿公司

[hæv; həv] ['pɔɪntɪd] [aʊt] [ðæt] [ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn][æz; əz] [prɪ'perd] [frʌm; frəm] [biːf] - [fæt] [kən'teɪnz] [ðə; ði]

have	pointed	out	that	oleomargarine	as	prepared	from	beef	-	fat	contains	the
有	尖	出去	那	人造黄油	作为	准备	从	牛肉	-	胖的	包含	这

[fæt] - ['sɑːljəb(ə)l] [groʊθ] - [prə'moʊtɪŋ] [ək'sesəri] ['sʌbstəns] [ɔːr] ['vɪtəmɪn] [wɪtʃ] [ɪz]['prez(ə)nt][ɪn]

fat	-	soluble	growth	-	promoting	accessory	substance	or	vitamine	which	is	present	in
胖的	-	可溶	生长	-	推广	配饰	物质	或者	维生素	哪个	是	展示	在

['bʌtər] - [fæt] ,

butter	-	fat	,
黄油	-	胖的	,

有人指出，用牛油制成的人造黄油含有脂溶性促生长辅助物质或维生素，这种物质或维生素也存在于黄油脂肪中。

[bʌt; bət] [wɪtʃ] [ɪz][nɑːt] [kən'teɪnd] [ɪn]['vedʒtəb(ə)l][ɔɪlz][ɔːr][ɪn][lɑːrd] .

but	which	is	not	contained	in	vegetable	oils	or	in	lard	.
但	哪个	是	不是	包含	在	蔬菜	油	或者	在	猪油	.

但它并不存在于植物油或猪油中。

['hælɪˌbɜːtən] [ænd; ənd] ['drʌmənd] ['sʌməraɪz] [ðə; ði]['præktɪk(ə)l] [rɪ'zʌlts] [ʌv; əv][ðer; ðər][wɜːrk][æz; əz]

Halliburton	and	Drummond	summarize	the	practical	results	of	their	work	as
哈里伯顿	和	德拉蒙德	总结	这	实际的	结果	的	他们的	工作	作为

['fɑːloʊz] :

follows	:
跟随	:

哈里伯顿和德拉蒙德将他们的研究成果总结如下：

[bʌt; bət] [wen] [wiː; wi] [ə'proʊtʃ] [ðə; ði]['sʌbdʒekt][ʌv; əv][ðə; ði]['daɪəteri][ʌv; əv][ðə; ði] ['puːrɚ] ['klæsɪz] ,

But	when	we	approach	the	subject	of	the	dietary	of	the	poorer	classes	,
但	什么时候	我们	方法	这	主题	的	这	饮食	的	这	贫穷	课程	,

但当我们谈到贫困阶层的饮食问题时，

[ðə; ði] ['kwestʃən] [ɪz][ə; eɪ] [mɔːr] ['sɪriəs] [wʌn] .

the	question	is	a	more	serious	one	.
这	问题	是	一个	更多的	严肃的	一	.

这个问题更为严肃。

[ɪn]['ɔːrd(ə)neri] [taɪmz] [ðə; ði] [kən'sʌmpʃ(ə)n] [ʌv; əv] [biːf] ['drɪpɪŋ] , [wɪtʃ] [ɪz][kən'sɪdərəb(ə)l] [ə'mʌŋ] [ðə; ði]

In	ordinary	times	the	consumption	of	beef	dripping	,	which	is	considerable	among	the
在	普通的	时代	这	消耗	的	牛肉	滴落	,	哪个	是	大量	之中	这

[pʊr] ,

poor	,
贫穷的	,

在平常时期，牛肉滴油的消费量相当可观，尤其是在穷人中。

[wʊd] [tuː; tə][ə; eɪ][lɑːrdʒ][ɪk'stent] [sə'plaɪ] [ðə; ði] ['lækɪŋ] ['prɑːpərtiz] [ʌv; əv][ə; eɪ]['vedʒtəb(ə)l] - [ɔɪl]

would	to	a	large	extent	supply	the	lacking	properties	of	a	vegetable	-	oil
会	到	一个	大的	程度	供应	这	缺乏	特性	的	一个	蔬菜	-	油

['mɑːrdʒərən] .

margarine	.
人造黄油	.

在很大程度上可以弥补植物油人造黄油所缺乏的特性。

[bʌt; bət][æt; ət][ðə; ði]['prez(ə)nt][taɪm] [biːf] [ɪt'self][ɪz] [ɪk'spensɪv] ,

But	at	the	present	time	beef	itself	is	expensive	,
但	在	这	展示	时间	牛肉	本身	是	昂贵的	,

但目前牛肉本身价格昂贵。

[ænd; ənd][ðə; ði] [ˌɑːpər'tuːnətiz] [ʌv; əv] [əb'teɪnɪŋ] ['drɪpɪŋ] [ɑːr; ər] ['ðerfɔːr] ['minimaizd] .

and	the	opportunities	of	obtaining	dripping	are	therefore	minimized	.
和	这	机会	的	获得	滴落	是	所以	最小化	.

因此，获得滴水的机会被最小化了。

[æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ðə; ði] [θriː] [ɪm'pɔːrt(ə)nt] [fuːdz] [fɔːr; fər] ['tʃɪldrən] [ɔːl'redi] [ɪ'nuːməˌreɪtid] (

At **the** **same** **time** **the** **three** **important** **foods** **for** **children** **already** **enumerated** **(**

在 这 相同的 时间 这 三 重要的 食物 为了 孩子们 已经 列举 (

[mɪlk] ,

milk **,**

牛奶 ,

与此同时，前面已经列举了三种对儿童重要的食物（牛奶、

['bʌtər] , [egz]) [hæv; həv] ['rɪzn] [ɪn][kɔːst] , [soʊ][æz; əz][tuː; tə][biː; bi]['ɔːlmoʊst] [prə'hɪbətɪv] [tuː; tə] [ðoʊz]

butter **,** **eggs** **)** **have** **risen** **in** **cost** **,** **so** **as** **to** **be** **almost** **prohibitive** **to** **those**

黄油 , 鸡蛋) 有 升起 在 成本 , 所以 作为 到 是 几乎 禁止 到 那些

[wɪð; wɪθ]['slendər] ['ɪnˌkəmz] . [-]

with **slender** **incomes** **.** **[** **13** **]**

和 苗条 收入 . [-]

黄油、鸡蛋等食品价格上涨，对于收入微薄的人来说几乎难以负担。[13]

[ðə; ði]['vedʒtəb(ə)l] - [ɔɪl] ['mɑːrdʒərən] [stɪl] [rɪ'meɪn] [kəm'pærətɪvli] [tʃiːp] ,

The **vegetable** **-** **oil** **margarines** **still** **remain** **comparatively** **cheap** **,**

这 蔬菜 - 油 人造黄油 仍然 保持 比较 便宜的 ,

植物油人造黄油仍然相对便宜。

[ænd; ənd][ðə; ði]['deɪndʒər][ɪz] [ðæt] [ən'les] ['meʒərz] [ɑːr; ər]['teɪkən][tuː; tə] [ɪn'ʃʊr] [ə; eɪ]['prɑːpər][mɪlk]

and **the** **danger** **is** **that** **unless** **measures** **are** **taken** **to** **insure** **a** **proper** **milk**

和 这 危险 是 那 除非 措施 是 已采取 到 保证 一个 恰当的 牛奶

[sə'plaɪ] [fɔːr; fər] ['ɪnfənts] [æt; ət][ə; eɪ]['riːz(ə)nəb(ə)l] [tʃɑːrdʒ] ,

supply **for** **infants** **at** **a** **reasonable** **charge** **,**

供应 为了 婴儿 在 一个 合理的 收费 ,

而危险在于，除非采取措施确保以合理的价格为婴儿提供充足的牛奶供应，

[ðiːz] ['ɪnfənts] [meɪ] [rʌn] [ðə; ði][rɪsk][ʌv; əv] ['biːɪŋ] [fed] , [soʊ][fɑːr][æz; əz][fæt][ɪz] [kən'sɜːrnd] ,

these **infants** **may** **run** **the** **risk** **of** **being** **fed** **,** **so** **far** **as** **fat** **is** **concerned** **,**

这些 婴儿 可能 跑步 这 风险 的 存在 美联储 , 所以 远的 作为 胖的 是 担心的 ,

就脂肪而言，这些婴儿可能面临摄入过量的风险。

[ɪn'taɪərli][ə'pɑːn][æn; ən] [ɪn'fɪriər] [brænd][ʌv; əv]['mɑːrdʒərən] , ['destɪtuːt] [ʌv; əv][ðə; ði] [groʊθ] -

entirely **upon** **an** **inferior** **brand** **of** **margarine** **,** **destitute** **of** **the** **growth** **-**

完全 之上 一个 下 品牌 的 人造黄油 , 贫困 的 这 生长 -

[prə'moʊtɪŋ] [ək'sesəri] ['sʌbstəns] .

promoting **accessory** **substance** **.**

推广 配饰 物质 .

完全依赖于劣质人造黄油，其中缺乏促进生长的辅助物质。

[ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [biː; bi] [trʊ] [ɪ'kɑːnəmi] ['iːv(ə)n][fɔːr; fər][ðə; ði] [pʊr] [tuː; tə] ['pɜːrtʃəs] ['smɔːlər] ['kwɑːntətiz]

It **would** **be** **truer** **economy** **even** **for** **the** **poor** **to** **purchase** **smaller** **quantities**

它 会 是 更真实 经济 甚至 为了 这 贫穷的 到 购买 较小的 数量

[ʌv; əv][æn; ən]['oʊliˌoʊ] - [ɔɪl]['mɑːrdʒərən] [ɪf] [ðeɪ] ['kænɑːt] [ə'fɔːrd] [ðə; ði] ['lʌkʃəri] [ʌv; əv]['riːəl] ['bʌtər] .

of **an** **oleo** **-** **oil** **margarine** **if** **they** **cannot** **afford** **the** **luxury** **of** **real** **butter** **.**

的 一个 油 - 油 人造黄油 如果 他们 不能 买得起 这 奢华 的 真实的 黄油 .

即使对于穷人来说，如果买不起真正的黄油，购买少量人造黄油也是更经济的做法。

[ðə; ði]['liːg(ə)l] [rɪ'strɪkʃ(ə)nz] [pleɪst] [ə'pɑːn][ðə; ði] [seɪl] [ʌv; əv][ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn][ænd; ənd][ðə; ði]['tæksɪz]

The **legal** **restrictions** **placed** **upon** **the** **sale** **of** **oleomargarine** **and** **the** **taxes**

这 合法的 限制 放置 之上 这 销售 的 人造黄油 和 这 税收

[ɪn'hænsɪŋ] [ɪts][kɔːst] ,

enhancing **its** **cost** **,**

增强 它是 成本 ,

对人造黄油销售的法律限制以及增加其成本的税收，

[naʊ] [ɪn][ˌɑːpə'reɪʃ(ə)n][ɪn] ['meni] [ʌv; əv]['aʊər; ɑːr] [steɪts] ,

now **in** **operation** **in** **many** **of** **our** **states** **,**

现在 在 手术 在 许多 的 我们的 各州 ,

目前已在我们许多州投入运营，

[ɑːr; ər] [wɪˈðaʊt] [ˈwɔːrənt] [ɪn] [ˈmɔrəlz] [ɔːr] [ˈkɑːmən] [sens] [ænd; ənd] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [ɪnˈtaɪərli] [əˈbɑːlɪʃt]

are	without	warrant	in	morals	or	common	sense	and	should	be	entirely	abolished
是	没有	保证	在	德	或者	常见的	感觉	和	应该	是	完全	废除

[ɪn] [taɪmz] [laɪk] [ðiːz] .

in	times	like	these	.
在	时代	喜欢	这些	.

这些做法既不符合道德，也不符合常理，在当今时代应该彻底废除。

[ə; eɪ] [wel] - [meɪd] [brænd] [ʌv; əv] [ˌoʊlioʊˈmɑːrdʒərɪn] [ɪz] [mʌtʃ] [mɔːr] [ˈpælətəb(ə)l] [ðæn; ðən] [ˈbʌtər] [ʌv; əv]

A	well	-	made	brand	of	oleomargarine	is	much	more	palatable	than	butter	of
一个	出色地	-	制成	品牌	的	人造黄油	是	很多	更多的	可口的	比	黄油	的

[ðə; ði] [ˈsekənd] [greɪd] ,

the	second	grade	,
这	第二	年级	,

优质的人造黄油比二等黄油好吃得多。

[ænd; ənd] [ˈsɜːrt(ə)nli] [fɔːr; fər] [ˈkʊkɪŋ] [ˈpɝːpəsəz, ˈpɝːpəsɪz] [ɪz] [dʒʌst] [æz; əz] [ˈvæljuəb(ə)l] .

and	certainly	for	cooking	purposes	is	just	as	valuable	.
和	当然	为了	烹饪	目的	是	只是	作为	有价值的	.

当然，它在烹饪方面也同样很有价值。

[hoʊl] [mɪlk] [kənˈteɪnz] [ˈevriθɪŋ] [ˈnesəseri] [fɔːr; fər] [groʊθ] [ænd; ənd] [ˈmeɪntənəns] , [ˈproʊtiːn] , [fæt]

Whole	milk	contains	everything	necessary	for	growth	and	maintenance	,	protein	,	fat
所有的	牛奶	包含	一切	必要的	为了	生长	和	维护	,	蛋白质	,	胖的

, [mɪlk] - [ˈʃʊgər] , [sɔːlts] ,

,	milk	-	sugar	,	salts	,
,	牛奶	-	糖	,	盐	,

全脂牛奶含有生长和维持身体所需的一切营养成分：蛋白质、脂肪、乳糖、盐分。

[ˈwɔːtər] , [ænd; ənd] [ðə; ði] [ˌʌnˈnoʊn] [bʌt; bət] [ɪnˈvæljuəb(ə)l] [əkˈsesəri] [ˈsʌbstənsiz] .

water	,	and	the	unknown	but	invaluable	accessory	substances	.
水	,	和	这	未知	但	无价	配饰	物质	.

水，以及一些未知但极其重要的辅助物质。

[ˌaɪ ˈtiː] [ɪz] [ʌv; əv] [sʌtʃ] [praɪm] [ɪmˈpɔːrt(ə)ns] [ðæt] [iːtʃ] [ˈfæməli] [ʃʊd; ʃəd] [hæv; həv] [ðɪs] [ˈædmərəb(ə)l] [fuːd]

It	is	of	such	prime	importance	that	each	family	should	have	this	admirable	food
它	是	的	这样的	主要的	重要性	那	每个	家庭	应该	有	这	令人钦佩的	食物

[ðæt] [aɪ] [hæv; həv] [səˈdʒestɪd] [ðæt] [noʊ] [ˈfæməli] [ʌv; əv] [faɪv] [ʃʊd; ʃəd] [ˈevər] [baɪ] [miːt] [ʌnˈtɪl] [ðeɪ]

that	I	have	suggested	that	no	family	of	five	should	ever	buy	meat	until	they
那	我	有	建议	那	不	家庭	的	五	应该	曾经	买	肉	直到	他们

[hæv; həv] [bɔːt] [θriː] [kwɔːts] [ʌv; əv] [mɪlk] .

have	bought	three	quarts	of	milk	.
有	买	三	夸脱	的	牛奶	.

鉴于每家每户都应该有这种美味的食物，这一点至关重要，所以我建议，任何五口之家在购买三夸脱牛奶之前都不应该购买肉类。

[ðə; ði] [ɪnˈsɪstəns] [baɪ] [ˌsaɪənˈtɪfɪk] [men] [əˈpɑːn] [ðə; ði] [praɪm] [ɪmˈpɔːrt(ə)ns] [ʌv; əv] [mɪlk] [hæz; həz] [ˈprɑːbəbli]

The	insistence	by	scientific	men	upon	the	prime	importance	of	milk	has	probably
这	坚持	经过	科学	男人	之上	这	主要的	重要性	的	牛奶	有	大概

[hæd; həd] [ˈsʌmθɪŋ] [tuː; tə] [duː] [wɪð; wɪθ] [ɪts] [ˈræpɪd] [ɪnˈhænsmənt] [ɪn] [praɪs] .

had	something	to	do	with	its	rapid	enhancement	in	price	.
有	某物	到	做	和	它是	迅速的	增强	在	价格	.

科学界人士坚持认为牛奶至关重要，这可能与牛奶价格的迅速上涨有关。

[ðɪs] [ˈlætər] [ˈfæktər] [ɪz] [ˈgreɪtli] [tuː; tə] [biː; bi] [rɪgˈretɪd] .

This	latter	factor	is	greatly	to	be	regretted	.
这	后者	因素	是	非常	到	是	后悔	.

后一个因素令人深感遗憾。

[aɪ][hæv; həv]['ɔːf(ə)n] ['wʌndɝd] [waɪ] [ˌaɪ 'tiː][wʌz; wəz] [ðæt] [ə; eɪ][kwɔːrt]['bɑːt(ə)l][ʌv; əv][ə; eɪ]['fænsi][brænd]

I	have	often	wondered	why	it	was	that	a	quart	bottle	of	a	fancy	brand
我	有	经常	想知道	为什么	它	曾是	那	一个	夸脱	瓶子	的	一个	想要	品牌

[ʌv; əv][mɪlk][ɪn] [nuː] [jɔːk] [ʃʊd; ʃəd][kɔːst]['baʊt][æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz][ə; eɪ][kwɔːrt][ʌv; əv][vɛ̃; væn]

of	milk	in	New	York	should	cost	about	as	much	as	a	quart	of	vin
的	牛奶	在	新的	约克	应该	成本	关于	作为	很多	作为	一个	夸脱	的	葡萄酒

[ˌɔrdiː'ner] [ɑːn][ðə; ði] [striːts] [ʌv; əv]['pærɪs] ,

ordinaire	on	the	streets	of	Paris	,
普通	在	这	街道	的	巴黎	,

我一直很纳闷，为什么纽约一夸脱高档牛奶的价格会和巴黎街头一夸脱普通葡萄酒的价格差不多。

[ænd; ənd][ə; eɪ][kwɔːrt]['bɑːt(ə)l][ʌv; əv] [kriːm] [æz; əz] [-]

and	a	quart	bottle	of	cream	as	[	14	]
和	一个	夸脱	瓶子	的	奶油	作为	[	-	]

以及一夸脱装的奶油[14]

[mʌtʃ] [æz; əz][ə; eɪ][kwɔːrt][ʌv; əv] [gʊd] [ʃæm'peɪn] [ɪn]['pærɪs] .

much	as	a	quart	of	good	champagne	in	Paris	.
很多	作为	一个	夸脱	的	好的	香槟酒	在	巴黎	.

相当于在巴黎买一夸脱上等香槟。

[dɪ'spaɪt] [mʌtʃ] [dɪ'naɪəl][ˌaɪ 'tiː] [ə'pɪrz] [tuː; tə][ˌem 'iː] [ðæt] [mɪlk][ɪz][nɑːt][soʊld][æz; əz] ['tʃiːpli] [æz; əz]

Despite	much	denial	it	appears	to	me	that	milk	is	not	sold	as	cheaply	as
尽管	很多	拒绝	它	出现	到	我	那	牛奶	是	不是	卖	作为	便宜	作为

[ˌaɪ 'tiː] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi] .

it	ought	to	be	.
它	应该	到	是	.

尽管很多人否认，但我认为牛奶的售价并没有它应该有的那么便宜。

['evriθɪŋ] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] [tuː; tə] [kən'sɜːrv] ['aʊər; ɑːr] [həːdz] [ʌv; əv] [kaʊz] [fɔːr; fər][ðə; ði] [ɪn'kriːst]

Everything	should	be	done	to	conserve	our	herds	of	cows	for	the	increased
一切	应该	是	完毕	到	养护	我们的	畜群	的	牛	为了	这	增加

[sə'plaɪ] [ʌv; əv] [hoʊl] [mɪlk][ænd; ənd] [ˌɪnsɪ'dent(ə)li] [fɔːr; fər][ðə; ði][ˌmænju'fæktʃər][ʌv; əv] [tʃiːz] [ænd; ənd]

supply	of	whole	milk	and	incidentally	for	the	manufacture	of	cheese	and
供应	的	所有的	牛奶	和	顺便	为了	这	生产	的	奶酪	和

[ʌv; əv][mɪlk] ['paʊdər] [ɔːr][ʌv; əv] [kən'denst] [mɪlk] .

of	milk	powder	or	of	condensed	milk	.
的	牛奶	粉末	或者	的	浓缩版	牛奶	.

我们应该尽一切努力保护我们的奶牛群，以增加全脂牛奶的供应，并顺便生产奶酪、奶粉或炼乳。

[ɪf] [wʌn] [teɪks] [mɪlk][wɪð; wɪθ] ['ʌðər] [fuːdz] , [miːt] [meɪ] [biː; bi] [dɪ'spenst] [wɪð; wɪθ] .

If	one	takes	milk	with	other	foods	,	meat	may	be	dispensed	with	.
如果	一	需要	牛奶	和	其他	食物	,	肉	可能	是	分发	和	.

如果将牛奶与其他食物一起食用，则可以省略肉类。

[ðʌs] [hɪndiːd] ['ædvəkeɪts] [æz; əz][aɪ'diːəl][ə; eɪ]['daɪət] [kən'sɪstɪŋ] [ʌv; əv] [bred] , [pə'tetoz] , [fruːt] ,

Thus	Hindhede	advocates	as	ideal	a	diet	consisting	of	bread	,	potatoes	,	fruit	,
因此	欣德赫德	倡导者	作为	理想的	一个	饮食	由	的	面包	,	土豆	,	水果	,

[ænd; ənd][ə; eɪ][paɪnt][ʌv; əv][mɪlk] .

and	a	pint	of	milk	.
和	一个	品脱	的	牛奶	.

因此，欣德赫德提倡以面包、土豆、水果和一品脱牛奶为理想的饮食。

['splendɪd] [helθ] , [bəuθ][ʌv; əv]['bɑːdi][ænd; ənd][maɪnd] , [ðə; ði] ['pesnts] - [kəm'pærətɪv] [ɪ'mjuːnəti]

Splendid	health	,	both	of	body	and	mind	,	the	peasants	'	comparative	immunity
灿烂	健康	,	两个都	的	身体	和	头脑	,	这	农民	-	比较	免疫

[tuː; tə][ˌɪndɪ'dʒestʃən] ,

to	indigestion	,
到	消化不良	,

农民们身心健康，而且相对不容易患消化不良。

['kɪdni] [ænd; ənd]['lɪvər] [dɪ'ziːz] , [æz; əz] [wel] [æz; əz][æn; ən] ['æbsəluːt] [ɪ'mjuːnəti] [tuː; tə] [gaʊt] ,

kidney	**and**	**liver**	**disease**	**,**	**as**	**well**	**as**	**an**	**absolute**	**immunity**	**to**	**gout**	**,**
肾	和	肝	疾病	,	作为	出色地	作为	一个	绝对	免疫	到	痛风	,

肾脏和肝脏疾病，以及对痛风的绝对免疫力

[ɪz][ðə; ði] [ə'lʊrɪŋ] ['prɑːspekt][held] [aʊt][baɪ][ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] ['daɪəteri] :

is	**the**	**alluring**	**prospect**	**held**	**out**	**by**	**the**	**following**	**dietary**	**:**
是	这	诱人	前景	握住	出去	经过	这	下列的	饮食	:

以下饮食方案展现出的诱人前景是：

['greɪəm] [bred] [wʌn] [paʊnd]

Graham	**bread**	**1**	**pound**
格雷厄姆	面包	1	磅

全麦面包 1磅

[pə'tetoz] [ˌtuː'tuː] [paʊndz]

Potatoes	**2**	**pounds**
土豆	2	磅

土豆 2磅

['vedʒtəb(ə)l][fæt] ½ [paʊnd]

Vegetable	**fat**	**½**	**pound**
蔬菜	胖的	½	磅

植物油 ½ 磅

['æplz] 1½ [paʊndz]

Apples	**1½**	**pounds**
苹果	1½	磅

苹果 1.5 磅

[mɪlk][wʌn][paɪnt]

Milk	**1**	**pint**
牛奶	1	品脱

牛奶 1 品脱

[ðɪs] [bred] - [pə'teɪtoʊ] - [fruːt]['daɪət] ['gɪvz] [ə; eɪ] ['veri] ['eksələnt] ['beɪsɪs][ʌv; əv] ['hoʊlsəm] [nu'trɪʃ(ə)n] .

This	**bread**	**-**	**potato**	**-**	**fruit**	**diet**	**gives**	**a**	**very**	**excellent**	**basis**	**of**	**wholesome**	**nutrition**	**.**
这	面包	-	土豆	-	水果	饮食	给予	一个	非常	出色的	基础	的	健康	营养	.

这种以面包、土豆和水果为主的饮食提供了非常好的健康营养基础。

[ðə; ði] [pə'tetoz] [jiːld] [æn; ən]['ælkəlaɪn] [æʃ] [wɪtʃ] [hæz; həz][ə; eɪ] ['haɪli] ['sɑːlvənt] ['paʊər] ['oʊvər]['jʊrɪk]

The	**potatoes**	**yield**	**an**	**alkaline**	**ash**	**which**	**has**	**a**	**highly**	**solvent**	**power**	**over**	**uric**
这	土豆	屈服	一个	碱性	灰	哪个	有	一个	高度	溶剂	力量	超过	尿酸

['æsɪd] ,

acid	**,**
酸	,

土豆产生的碱性灰分对尿酸具有很强的溶解能力。

[ænd; ənd] , ['ðerfɔːr] , [ə; eɪ] [gʊd] [sə'plaɪ] [ʌv; əv] [ðiːz] ['væljuəb(ə)l][t'juːbəz][ɪz] ['niːdɪd] [baɪ][ðə; ði]

and	**,**	**therefore**	**,**	**a**	**good**	**supply**	**of**	**these**	**valuable**	**tubers**	**is**	**needed**	**by**	**the**
和	,	所以	,	一个	好的	供应	的	这些	有价值的	块茎	是	需要	经过	这

['neɪʃ(ə)n] .

nation	**.**
国家	.

因此，国家需要充足的这些珍贵块茎供应。

[tuː; tə][moʊst] [ə'mɛrɪkənz] [ðə; ði]['daɪəteri]['fæktərz] [hɪr] [dɪ'skraɪbd] [wɪl] [ə'pɪr] [tuː; tə][biː; bi] ['mɪrli]

To	**most**	**Americans**	**the**	**dietary**	**factors**	**here**	**described**	**will**	**appear**	**to**	**be**	**merely**
到	最多	美国人	这	饮食	因素	这里	描述	将要	出现	到	是	仅仅

[ə'tenjueɪtɪd] [haɪ'pɑːθəsiːz] ,

attenuated	**hypotheses**	**,**
减弱	假设	,

对大多数美国人来说，这里描述的饮食因素似乎只是经过淡化的假设。

[fɪt] ['oʊnli] [fɔːr; fər] [ˌfɪlə'sɑːfɪk] [ˌkɑːntəm'pleɪʃn] .
fit **only** **for** **philosophic** **contemplation** **.**
合身 仅有的 为了 哲学 沉思 .

只适合哲学思考。

[fɔːr; fər] , [ɪn] ['riːəl] [laɪf] , [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ðə; ðɪ] [roʊst] [biːf] [ʌv; əv] [oʊld] ['ɪŋglənd] , [ɔːr] [sʌm; səm] ['ʌðər] [feɪmd]
For **,** **in** **real** **life** **,** **it** **is** **the** **roast** **beef** **of** **Old** **England** **,** **or** **some** **other** **famed**
为了 , 在 真实的 生活 , 它 是 这 烤 牛肉 的 老的 英格兰 , 或者 一些 其他 著名的
[ɪ'kwɪvələnt] ,
equivalent **,**
相等的 ,

因为在现实生活中，它就是老英格兰的烤牛肉，或者其他一些著名的同类美食。

[ðæt] [meɪks] [ɪts] [ə'piːl] .
that **makes** **its** **appeal** **.**
那 制作 它是 上诉 .

这就是它的魅力所在。

[fɑːr] [biː; bi] [ˌaɪ 'tiː] [-]
Far **be** **it** **[** **15** **]**
远的 是 它 [-]

但愿如此[15]

[frʌm; frəm] [ˌem 'iː] [tuː; tə] [dɪ'spærɪdʒ] [ðə; ðɪ] [fiːst] ['fɑːloʊɪŋ] [ə; eɪ] [hʌnt] [ʌv; əv] [ðə; ðɪ] [waɪld] [bɔːr] [ɔːr] ['ʌðər]
from **me** **to** **disparage** **the** **feast** **following** **a** **hunt** **of** **the** **wild** **boar** **or** **other**
从 我 到 贬损 这 盛宴 下列的 一个 打猎 的 这 荒野 公猪 或者 其他
[fiːsts] [feɪmd] [ɪn] [sɔːŋ] [ænd; ənd] ['stɔːri] ,
feasts **famed** **in** **song** **and** **story** **,**
盛宴 著名的 在 歌曲 和 故事 ,

我绝不会贬低猎杀野猪后的盛宴，或是歌谣和故事中记载的其他盛宴。

[bʌt; bət] [ðæt] [ɪz] [nɑːt] [ðə; ðɪ] ['kwestʃən] .
but **that** **is** **not** **the** **question** **.**
但 那 是 不是 这 问题 .

但这并非问题的关键。

[ðə; ðɪ] ['kwestʃən] [ɪz] , [ɪz] [miːt] ['nesəseri] ?
The **question** **is** **,** **is** **meat** **necessary** **?**
这 问题 是 , 是 肉 必要的 ?

问题是，肉类是必需品吗?

[ðə; ðɪ] [dɪ'skrɪpʃn] [ʌv; əv] [ðə; ðɪ] [ɪ'tæliən] ['daɪəteri] ['ænsər] [ðɪs] [ɪn] [ðə; ðɪ] ['negətɪv] .
The **description** **of** **the** **Italian** **dietary** **answers** **this** **in** **the** **negative** **.**
这 描述 的 这 意大利语 饮食 答案 这 在 这 消极的 .

意大利饮食的描述对此给出了否定的答案。

[bʌt; bət] [ɪz] [miːt] [dɪ'zaɪərəb(ə)l] ?
But **is** **meat** **desirable** **?**
但 是 肉 理想 ?

但肉类真的那么令人向往吗?

[ðə; ðɪ] [ɪ'tæliən] [ɪk'spɛrəˌmɛntɚz] [bi'liːvd] [ðæt] [ðə; ðɪ] [ə'dɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] [fɔːr] [ɔːr] [eɪt] ['aʊnsɪz] [ʌv; əv]
The **Italian** **experimenters** **believed** **that** **the** **addition** **of** **four** **or** **eight** **ounces** **of**
这 意大利语 实验者 相信 那 这 添加 的 四 或者 八 盎司 的
[miːt] [tuː; tə] [ðə; ðɪ] ['daɪət(ə)rɪ] [ʌv; əv] [sʌm; səm] [ʌv; əv] [ðer; ðər] ['sʌbdʒekts] [ɪn'kriːst] [ðer; ðər] ['fɪzɪk(ə)l]
meat **to** **the** **dietaries** **of** **some** **of** **their** **subjects** **increased** **their** **physical**
肉 到 这 膳食 的 一些 的 他们的 主题 增加 他们的 身体的
[ænd; ənd] ['ɔːlsoʊ] [ðer; ðər] ['ment(ə)l] ['paʊɚz] .
and **also** **their** **mental** **powers** **.**
和 还 他们的 精神的 权力 .

意大利实验者认为，在一些受试者的饮食中添加四盎司或八盎司的肉，可以增强他们的体力和脑力。

[ðə; ði] [ɪn'kriːs] [ɪn]['ment(ə)l] ['paʊər] [duː] [tuː; tə] [tʃeɪndʒ] [ɪn]['daɪət][hæz; həz]['ɔːlweɪz] [siːmd] [tuː; tə]

The	increase	in	mental	power	due	to	change	in	diet	has	always	seemed	to
这	增加	在	精神的	力量	到期的	到	改变	在	饮食	有	总是	似乎	到

[ˌem 'iː][tuː; tə][biː; bi][ə; eɪ]['fɪgmənt][ʌv; əv][ðə; ði][ɪˌmædʒɪ'neɪʃ(ə)n][ænd; ənd][nɑːt][sə'septəb(ə)l][ʌv; əv]

me	to	be	a	figment	of	the	imagination	and	not	susceptible	of
我	到	是	一个	虚构	的	这	想像力	和	不是	易受影响的	的

[ˌdemən'streɪʃ(ə)n] .

demonstration	.
示范	.

饮食改变能提高脑力的说法，在我看来一直只是人们的想象，无法证实。

['tɔməs] [lɪvd] [fɔːr; fər] ['twentɪ] - [fɔːr] [deɪz] [ɑːn][ə; eɪ]['daɪət][ʌv; əv] [stɑːrtʃ] [ænd; ənd] [kriːm] ,

Thomas	lived	for	twenty	-	four	days	on	a	diet	of	starch	and	cream	,
托马斯	居住地	为了	二十	-	四	天	在	一个	饮食	的	淀粉	和	奶油	,

托马斯靠淀粉和奶油维持了二十四天的生命。

['dʊrɪŋ] [fɔːr] [deɪz] [ʌv; əv] [wɪtʃ] [taɪm] [ðə; ði] ['verɪ] [smɔːl] ['kwɑːntətɪ][ʌv; əv] [θriː] ['aʊnsɪz] [ʌv; əv] [miːt]

during	four	days	of	which	time	the	very	small	quantity	of	three	ounces	of	meat
期间	四	天	的	哪个	时间	这	非常	小的	数量	的	三	盎司	的	肉

[wʌz; wəz]['teɪkən] ['deɪlɪ] ,

was	taken	daily	,
曾是	已采取	日常的	,

在为期四天的试验中，每天只摄入极少量的三盎司肉。

[ænd; ənd][hiː; hi] [faʊnd] [hɪz; ɪz]['ment(ə)l][ænd; ənd] ['mʌskjələr] ['paʊər] [ʌn'tʃeɪndʒd] .

and	he	found	his	mental	and	muscular	power	unchanged	.
和	他	成立	他的	精神的	和	肌肉发达的	力量	未更改	.

他发现自己的精神力量和肌肉力量都没有改变。

[ə; eɪ][rɪ'mɑːrkəb(ə)l] [ɪk'sperɪmənt] [ɑːn][ðə; ði] [ɪ'fekt] [ʌv; əv][ə; eɪ][pə'teɪtoʊ]['daɪət][hæz; həz] [bɪn] [rɪ'pɔːrtɪd]

A	remarkable	experiment	on	the	effect	of	a	potato	diet	has	been	reported
一个	卓越	实验	在	这	影响	的	一个	土豆	饮食	有	到过	据报道

[baɪ] [hɪndiːd] .

by	Hindhede	.
经过	欣德赫德	.

Hindhede 报道了一项关于土豆饮食效果的非凡实验。

[æn; ən][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [pɑːr'tʊk] [ʌv; əv][ə; eɪ]['daɪət][ʌv; əv] [bɪ'twiːn] [fɔːr] [ænd; ənd][wʌn] - [hæf][ænd; ənd]

An	individual	partook	of	a	diet	of	between	four	and	one	-	half	and
一个	个人	参与	的	一个	饮食	的	之间	四	和	一	-	一半	和

[naɪn] [paʊndz] [ʌv; əv] [pə'tetoz] ['deɪlɪ] ,

nine	pounds	of	potatoes	daily	,
九	磅	的	土豆	日常的	,

某人每天食用4.5磅到9磅土豆。

[wɪð; wɪθ][sʌm; səm]['vedʒtəb(ə)l]['mɑːrdʒərən] , ['dʊrɪŋ] [ə; eɪ] ['pɪrɪəd] [ʌv; əv] ['nɪrlɪ] [θriː] ['hʌndrəd] [deɪz] .

with	some	vegetable	margarine	,	during	a	period	of	nearly	three	hundred	days	.
和	一些	蔬菜	人造黄油	,	期间	一个	时期	的	几乎	三	百	天	.

在近三百天的时间里，用了一些植物人造黄油。

[ðə; ði] [ruːl] [wʌz; wəz][tuː; tə] [iːt] ['oʊnlɪ] [wen] ['hʌŋgrɪ] [ænd; ənd] [ðen] [ðə; ði] [pə'tetoz] [kʊd; kəd][biː; bi]

The	rule	was	to	eat	only	when	hungry	and	then	the	potatoes	could	be
这	规则	曾是	到	吃	仅有的	什么时候	饥饿的	和	然后	这	土豆	可以	是

['teɪkən][æt; ət][ðə; ði] [reɪt] [ʌv; əv][æn; ən] [aʊns] [ə; eɪ] ['mɪnɪt] .

taken	at	the	rate	of	an	ounce	a	minute	.
已采取	在	这	速度	的	一个	盎司	一个	分钟	.

规定是只有饿了才能吃，而且土豆的食用速度是每分钟一盎司。

['dʊrɪŋ] [ðə; ði][læst] [θri:] [mʌnθs] (['naɪnti] - [faɪv] [deɪz]) [ʌv; əv][ðə; ði][ɪk'sperɪmənt] [sɪ'vɪr]

During	the	last	three	months	(	ninety	-	five	days	)	of	the	experiment	severe
期间	这	最后的	三	几个月	(	九十	-	五	天	)	的	这	实验	严重

[mə'kænɪk(ə)l][wɜ:rk][wʌz; wəz] [pər'fɔ:rmd] [ænd; ənd][ðə; ði]['toʊt(ə)l] [fu:d] ['ɪnteɪk] [fɔ:r; fər][ðə; ði]['lætər]

mechanical	work	was	performed	and	the	total	food	intake	for	the	latter
机械的	工作	曾是	执行	和	这	全部的	食物	摄入量	为了	这	后者

['pɪriəd] [ə'maʊnt] [tu:; tə] - [paʊndz] [ʌv; əv] [pə'tetoz] [ænd; ənd] - [paʊndz] [ʌv; əv]['mɑ:rdʒərən] .

period	amounted	to	770	pounds	of	potatoes	and	48	pounds	of	margarine	.
时期	金额	到	-	磅	的	土豆	和	-	磅	的	人造黄油	.

在实验的最后三个月（95天）里，进行了大量的机械工作，后期的总食物摄入量为770磅土豆和48磅人造黄油。

[wʌt] [kʊd; kəd][bi:; bi] [mɔ:r] ['sɪmp(ə)l][ðæn; ðən] ['stɑ:kɪŋ] [ðə; ði] ['selər] [wɪð; wɪθ][koʊl] , [pə'tetoz] ,

What	could	be	more	simple	than	stocking	the	cellar	with	coal	,	potatoes	,
什么	可以	是	更多的	简单的	比	袜	这	地窖	和	煤炭	,	土豆	,

[ænd; ənd][ə; eɪ][tʌb] [-]

and	a	tub	[	16	]
和	一个	浴缸	[	-	]

还有什么比在地下室储备煤炭、土豆和桶更简单的呢[16]

[ʌv; əv]['mɑ:rdʒərən] !

of	margarine	!
的	人造黄油	!

人造黄油!

[hu:] [ðen] [wʊd] ['wɜ:ri] [ə'baʊt][ðə; ði][kəm'pleksitiz][ʌv; əv]['mɑ:dərn][laɪf] ?

Who	then	would	worry	about	the	complexities	of	modern	life	?
WHO	然后	会	担心	关于	这	复杂性	的	现代的	生活	?

那么，谁还会去担心现代生活的复杂性呢?

[ʌv; əv] [kɔ:rs] , [ˌvedʒə'teriənɪzəm][ɪz][noʊ] [nu:] [θɪŋ] .

Of	course	,	vegetarianism	is	no	new	thing	.
的	课程	,	素食主义	是	不	新的	事物	.

当然，素食主义并不是什么新鲜事物。

[ɪts]['prɪnsəp(ə)l][ɪk'spoʊnənt][wʌz; wəz][sil'vestə(r)] ['greɪəm] .

Its	principal	exponent	was	Sylvester	Graham	.
它是	主要的	指数	曾是	西尔维斯特	格雷厄姆	.

它的主要倡导者是西尔维斯特·格雷厄姆。

[ˌaɪ 'ti:][soʊ] ['hæpənz] [ðæt] [hi:; hi][wʌz; wəz][ðə; ði] ['brʌðər] [ʌv; əv][maɪ] [greɪt] ['grænmʌðər] ,

It	so	happens	that	he	was	the	brother	of	my	great	grandmother	,
它	所以	发生	那	他	曾是	这	兄弟	的	我的	伟大的	祖母	,

碰巧他是我曾祖母的兄弟。

[ænd; ənd][ʌv; əv][hɪm; ɪm][maɪ]['fɑ:ðər] [roʊt] [ɪn] - , " [lɔ:ŋ] ['læŋki][sil'vestə(r)]['vedʒtəb(ə)l] ['greɪəm] ,

and	of	him	my	father	wrote	in	1861	,	"	long	lanky	Sylvester	Vegetable	Graham	,
和	的	他	我的	父亲	写道	在	-	,	"	长的	瘦长的	西尔维斯特	蔬菜	格雷厄姆	,

['li:nɪst] [ʌv; əv][men] .

leanest	of	men	.
最精瘦	的	男人	.

我父亲在 1861 年写道：“身材高挑瘦长的西尔维斯特·维吉斯塔·格雷厄姆，是世上最瘦的人。”

" ['greɪəm] [ɪn] - [bɪ'gæn][ðə; ði] ['ædvəkəsi] [ʌv; əv][ˌmɑ:də'reɪʃ(ə)n][ɪn][ðə; ði][ju:z][ʌv; əv][ə; eɪ]['daɪət]

"	Graham	in	1829	began	the	advocacy	of	moderation	in	the	use	of	a	diet
"	格雷厄姆	在	-	开始	这	倡导	的	适度	在	这	使用	的	一个	饮食

[kən'sɪstɪŋ] [ʌv; əv]['vedʒtəb(ə)lz] ,

consisting	of	vegetables	,
由	的	蔬菜	,

1829年，格雷厄姆开始提倡适度食用蔬菜，

['greɪəm] [bred] , [fruːts] , [nʌts] , [sɔːlts][ænd; ənd] [pjʊr] ['wɔːtər] , [ænd; ənd] [ɪk'skluːdɪŋ] [miːt] , ['sɔːsɪz] ,
Graham **bread** , **fruits** , **nuts** , **salts** **and** **pure** **water** , **and** **excluding** **meat** , **sauces** ,
格雷厄姆 面包 , 水果 , 坚果 , 盐 和 纯的 水 , 和 不包括 肉 , 酱汁 ,
['sælədz] ,
salads ,
沙拉 ,

全麦面包、水果、坚果、盐和纯净水，但不包括肉类、酱汁和沙拉。

[tiː] , ['kɔːfi] , ['ælkəhɔːl] , ['pepər] , [ænd; ənd] ['mʌstərd] .
tea , **coffee** , **alcohol** , **pepper** , **and** **mustard** .
茶 , 咖啡 , 酒精 , 胡椒 , 和 芥末 .

茶、咖啡、酒、胡椒和芥末。

[ðə; ði][fɜːrst] [ɪ'fekt] [ʌv; əv] [ðɪs] ['daɪət] , [wɪtʃ] ['lɑːrdʒli] [ɪ'lɪmɪneɪtɪd; ɪ'lɪməˌneɪtɪd][ðə; ði]['fleɪvərz] ,
The **first** **effect** **of** **this** **diet** , **which** **largely** **eliminated** **the** **flavors** ,
这 第一的 影响 的 这 饮食 , 哪个 很大程度上 已淘汰 这 口味 ,

这种饮食的第一个影响是它几乎完全消除了各种味道。

[wʌz; wəz][tuː; tə] [rɪ'duːs] [ðə; ði] [weɪt] [θruː] ['laʊərɪŋ] [ðə; ði] ['ɪnteɪk] [ʌv; əv] [fuːd] ,
was **to** **reduce** **the** **weight** **through** **lowering** **the** **intake** **of** **food** ,
曾是 到 减少 这 重量 通过 降低 这 摄入量 的 食物 ,

目的是通过减少食物摄入量来减轻体重。

[bʌt; bət][ðə; ði] [helθ] [ʌv; əv] ['meni] ['fɔːləuəz] [ʌv; əv][ðə; ði]['daɪət] [ə'pɪrz] [tuː; tə][hæv; həv] [bɪn]
but **the** **health** **of** **many** **followers** **of** **the** **diet** **appears** **to** **have** **been**
但 这 健康 的 许多 追随者 的 这 饮食 出现 到 有 到过
['benɪfɪtɪd] .
benefited .
受益 .

但许多遵循这种饮食方式的人的健康似乎得到了改善。

[ðə; ði] " ['greɪəm] ['sɪstəm] " [ʌv; əv]['daiətiŋ] ['sʌfərd] [frʌm; frəm] ['wɪðərɪŋ] ['krɪtɪsɪzəm][æt; ət][ðə; ði][taɪm]
The **"** **Graham** **System** **"** **of** **dieting** **suffered** **from** **withering** **criticism** **at** **the** **time**
这 " 格雷厄姆 系统 " 的 节食 遭受 从 枯萎 批评 在 这 时间
.
:
.

当时的"格雷厄姆减肥法"受到了严厉的批评。

[hiː; hi] ['pʌblɪʃt] [ɪn] - [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [bʊk] [ɪn'taɪtld] , " [bred] [ænd; ənd] [bred] ['meɪkɪŋ] ,
He **published** **in** **1837** **a** **little** **book** **entitled** , **"** **Bread** **and** **Bread** **Making** ,
他 已发布 在 - 一个 小的 书 标题 , " 面包 和 面包 制作 ,

1837年，他出版了一本名为《面包和面包制作》的小册子。

" ['berɪŋ] [ɑːn][ɪts]['kʌvər][ðə; ði]['skrɪptʃərəl][kwoʊ'teɪʃ(ə)n] " [bred] ['strɛŋθənɛθ] ['mænz] [hɑːrt] .
" **bearing** **on** **its** **cover** **the** **scriptural** **quotation** **"** **Bread** **strengtheneth** **man's** **heart** **.**
" 轴承 在 它是 覆盖 这 圣经 引述 " 面包 加强 男人的 心 .

封面上印有圣经经文："面包能坚固人的心。"

" [hiː; hi] [sez] [ɪn] [ðɪs] ['vɑːljəm] :
" **He** **says** **in** **this** **volume** **:**
" 他 说道 在 这 体积 :

他在本书中写道：

[bʌt; bət] [waɪl] [ðə; ði]['piːp(ə)l][ʌv; əv]['aʊər; ɑːr] ['kʌntri] [ɑːr; ər][ɪn'taɪərli]['gɪv(ə)n][ʌp][æz; əz] [ðeɪ] [ɑːr; ər]
But **while** **the** **people** **of** **our** **country** **are** **entirely** **given** **up** **as** **they** **are**
但 尽管 这 人们 的 我们的 国家 是 完全 给定 向上 作为 他们 是
[æt; ət]['prez(ə)nt] ,
at **present** ,
在 展示 ,

但是，在我们国家人民目前这种完全绝望的状态下，

[tuː; tə][groʊs][ænd; ənd] [prə'mɪskjuəs] ['fiːdɪŋ] [ɑːn][ðə; ði] [ded] ['kɑːkəsɪz] [ʌv; əv] ['ænɪmlz] [ænd; ənd]

to	gross	and	promiscuous	feeding	on	the	dead	carcasses	of	animals	and
到	总的	和	淫乱	喂养	在	这	死的	尸体	的	动物	和

[tuː; tə][ðə; ði][ʌn'taɪərɪŋ][pər'suːt][ʌv; əv] [welθ] ,

to	the	untiring	pursuit	of	wealth	,
到	这	不懈	追逐	的	财富	,

粗暴地、滥食动物尸体，以及对财富的不懈追求，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][pər'hæps] ['hoʊlli] [veɪn][fɔːr; fər][ə; eɪ]['sɪŋg(ə)l][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][tuː; tə] [reɪz] [hɪz; ɪz] [vɔɪs] [ɑːn][ə; eɪ]

it	is	perhaps	wholly	vain	for	a	single	individual	to	raise	his	voice	on	a
它	是	也许	完全	徒劳	为了	一个	单身的	个人	到	增加	他的	嗓音	在	一个

['sʌbdʒekt][ʌv; əv] [ðɪs] [kaɪnd] .

subject	of	this	kind	.
主题	的	这	种类	.

在这种问题上，个人发声或许完全是徒劳的。

[ðə; ði] [wel] - [noʊn] [wɜːrk][ʌv; əv] ['tʃɪtəndən] [hæz; həz] [ʃoʊn] [ðæt] [wen] [ðə; ði]['proʊtiːn] ['ɪnteɪk] [ɪz]

The	well	-	known	work	of	Chittenden	has	shown	that	when	the	protein	intake	is
这	出色地	-	已知	工作	的	奇滕登	有	所示	那	什么时候	这	蛋白质	摄入量	是

[rɪ'djʊst] [baɪ][wʌn][hæf][ɔːr] [les] [ʌv; əv] [ðæt] [wɪtʃ] [ðə; ði] ['ævərɪdʒ] [ə'merɪkən] ['æpɪtaɪt]

reduced	by	one	half	or	less	of	that	which	the	average	American	appetite
减少	经过	一	一半	或者较少的		的	那	哪个	这	平均的	美国人	食欲

[sə'dʒests; səg'dʒests] ,

suggests	,
建议	,

奇滕登的著名研究表明，当蛋白质摄入量减少到美国人平均食欲所需量的一半或更少时，

[prə'feʃən(ə)l] [men] , ['soʊldʒərz][ænd; ənd] ['æθliːts] [meɪ] [biː; bi] [meɪn'teɪnd] [-]

professional	men	,	soldiers	and	athletes	may	be	maintained	[	17	]
专业的	男人	,	士兵	和	运动员	可能	是	维持	[	-	]

专业人士、士兵和运动员可以维持[17]

[ɪn][ðə; ði][best] ['fɪzɪk(ə)l] [kən'dɪʃ(ə)n] .

in	the	best	physical	condition	.
在	这	最好的	身体的	状况	.

身体状况最佳。

[wʌn] [ʌv; əv] ['jeɪlz] ['tʃæmpiən] [ˌɪntərkə'liːdʒiət] ['æθliːts] [wʌn] [ɔːl][ðə; ði] [ɪ'vents] [ʌv; əv][ðə; ði] [jɪr] [ɪn]

One	of	Yale's	champion	intercollegiate	athletes	won	all	the	events	of	the	year	in
一	的	耶鲁大学的	冠军	校际比赛	运动员	韩元	全部	这	活动	的	这	年	在

[wɪtʃ] [hiː; hi][wʌz; wəz] ['entərd] [waɪl] ['lɪvɪŋ] [ɑːn][ə; eɪ] [rɪ'djʊst] ['proʊtiːn][ɔːr] ['tʃɪtəndən] ['daɪət] .

which	he	was	entered	while	living	on	a	reduced	protein	or	Chittenden	diet	.
哪个	他	曾是	进入	尽管	活的	在	一个	减少	蛋白质	或者	奇滕登	饮食	.

耶鲁大学的一名校际冠军运动员，在参加的年度比赛中，通过减少蛋白质摄入或采用奇滕登饮食法，赢得了所有比赛的冠军。

[ə'pɑːn] [sʌtʃ] [ə; eɪ]['daɪət] , [ɔːr] [les] [ðæn; ðən][ðæt] , [ðə; ði]['piːp(ə)l][ʌv; əv]['dʒɜːrməni][ɑːr; ər] [naʊ] ['lɪvɪŋ]

Upon	such	a	diet	,	or	less	than	that	,	the	people	of	Germany	are	now	living
之上	这样的	一个	饮食	,	或者	较少的	比	那	,	这	人们	的	德国	是	现在	活的

[tuː; tə] - [deɪ] .

to	-	day	.
到	-	天	.

如今德国人民的饮食习惯就是如此，甚至更糟。

[ðə; ði]['prɪnsəp(ə)l] [ɪn'vɑːlvz] ['iːtɪŋ] [miːt] ['veri] ['sperɪŋli] ,

The	principle	involves	eating	meat	very	sparingly	,
这	原则	涉及	吃	肉	非常	少量地	,

这一原则要求人们极少食用肉类。

['teɪkɪŋ] [hæf][ə; eɪ] [piːs] [wer] [wʌn] [wʊd] [hæv; həv] ['fɔːrmərli] [bɪn] ['teɪkən] ,

taking	half	a	piece	where	one	would	have	formerly	been	taken	,
采取	一半	一个	片	在哪里	一	会	有	以前	到过	已采取	,

取走原本应该取走的一半，

[ænd; ənd]['juːzɪŋ][ˌaɪ 'tiː]['oʊnli][fɔːr; fər][ɪts]['fleɪvər] .

and	using	it	only	for	its	flavor	.
和	使用	它	仅有的	为了	它是	味道	.

仅仅是为了增添风味而使用它。

[ðə; ði] [wɪŋ] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['tʃɪkɪn] [hæz; həz]['lɪt(ə)l] [miːt] [ɑːn][ˌaɪ 'tiː][ænd; ənd] [jet] [ɪf] ['iːtn] [tə'geðər]

The	wing	of	a	chicken	has	little	meat	on	it	and	yet	if	eaten	together
这	翼	的	一个	鸡	有	小的	肉	在	它	和	然而	如果	吃	一起

[wɪð; wɪθ]['vedʒtəb(ə)lz][ˌaɪ 'tiː] ['gɪvz] [ðə; ði] [miːl] [ə; eɪ] ['dɪfrənt] ['kwɑːləti][ðæn; ðən][ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [hæv; həv]

with	vegetables	it	gives	the	meal	a	different	quality	than	it	would	have
和	蔬菜	它	给予	这	一顿饭	一个	不同的	质量	比	它	会	有

[hæd; həd] [wɪ'ðaʊt] [ˌaɪ 'tiː] ,

had	without	it	,
有	没有	它	,

鸡翅上的肉不多，但如果和蔬菜一起吃，就能让这顿饭的口感与不加鸡翅时截然不同。

[ænd; ənd][tuː; tə] [ðɪs] [ɪk'stent][ɪts][juːz][ɪz] ['wɔːrəntɪd] .

and	to	this	extent	its	use	is	warranted	.
和	到	这	程度	它是	使用	是	有保证	.

从这个意义上讲，它的使用是合理的。

[ðə; ði] ['mʌslz] [ɑːr; ər] ['æktɪv] [wen] [hɑːrd]['leɪbər][ɪz] [dʌn] ,

The	muscles	are	active	when	hard	labor	is	done	,
这	肌肉	是	积极的	什么时候	难的	劳动	是	完毕	,

进行重体力劳动时，肌肉会处于活跃状态。

[bʌt; bət][ðə; ði] ['mʌslz] [duː][nɑːt] [niːd] [miːt] [fɔːr; fər][ðə; ði] [pər'fɔːrməns] [ʌv; əv][ðer; ðər][wɜːrk] .

but	the	muscles	do	not	need	meat	for	the	performance	of	their	work	.
但	这	肌肉	做	不是	需要	肉	为了	这	表现	的	他们的	工作	.

但肌肉并不需要肉来发挥作用。

[ə; eɪ] ['fæstɪŋ] [mæn] [meɪ] [hæv; həv][kən'sɪdərəb(ə)l] ['paʊər] .

A	fasting	man	may	have	considerable	power	.
一个	禁食	男人	可能	有	大量	力量	.

禁食的人可能拥有相当大的力量。

[ðə; ði]['pɑːpjələr][aɪ'diːə][ʌv; əv][ðə; ði] [nə'sesəti] [ʌv; əv] [miːt] [fɔːr; fər][ə; eɪ] ['leɪbərɪŋ] [mæn] [meɪ] [biː; bi]

The	popular	idea	of	the	necessity	of	meat	for	a	laboring	man	may	be
这	受欢迎的	主意	的	这	必要性	的	肉	为了	一个	劳动	男人	可能	是

[i'pitəmaizd] [ɪn][ðə; ði] ['steɪtmənt] :

epitomized	in	the	statement	:
缩影	在	这	陈述	:

人们普遍认为，肉类对于劳动者来说是必需的，这种观点可以用以下说法来概括：

[ə; eɪ] [strɔːŋ] [mæn][kæn; kən] [iːt] [mɔːr] [miːt] [ðæn; ðən][ə; eɪ] [wiːk] [wʌn] , [hens] [miːt] [meɪks] [ə; eɪ]

a	strong	man	can	eat	more	meat	than	a	weak	one	,	hence	meat	makes	a
一个	强的	男人	能	吃	更多的	肉	比	一个	虚弱的	一	,	因此	肉	制作	一个

[mæn] [strɔːŋ] .

man	strong	.
男人	强的	.

强壮的人比虚弱的人能吃更多的肉，因此肉能使人强壮。

[ðə; ði][ˌprɑːpə'zɪʃ(ə)n][ɪz] ['evɪdəntli] [əb'sɜːrd] .

The	proposition	is	evidently	absurd	.
这	主张	是	显然	荒诞	.

这个提议显然是荒谬的。

[nɑːt]['oʊnli][ɪz][ðə; ði] ['teɪkɪŋ] [ʌv; əv] [miːt] [wɪ'ðaʊt] [ˌbenɪ'fɪʃ(ə)l] [rɪ'leɪʃn] [tuː; tə][ðə; ði][kə'pæsəti][fɔːr; fər]

Not	only	is	the	taking	of	meat	without	beneficial	relation	to	the	capacity	for
不是	仅有的	是	这	采取	的	肉	没有	有利	关系	到	这	容量	为了

['mʌskjələr] [wɜːrk] ,

muscular	work	,
肌肉发达的	工作	,

食用肉类不仅与肌肉工作能力没有益处，

[bʌt; bət] , [ɪn][fækt] ,

but	,	in	fact	,
但	,	在	事实	,

但事实上，

[æn; ən] [ɪk'skluːsɪv] [miːt] ['daɪət] [rɪ'zʌlts] [ɪn][ðə; ði][sen'seɪʃ(ə)n] [ðæt] [wɜːrk][ɪz] ['biːɪŋ] [ə'kɑːmplɪʃt]

an	exclusive	meat	diet	results	in	the	sensation	that	work	is	being	accomplished
一个	独家的	肉	饮食	结果	在	这	感觉	那	工作	是	存在	完成

[wɪð; wɪθ] ['dɪfɪkəlti] .

with	difficulty	.
和	困难	.

长期只吃肉会导致人们感觉工作完成起来很吃力。

[wen] [miːt] [ɪz] [mɪ'tæbəˌlaɪzd] [ˌaɪ 'tiː] ['stimjuleits] [ðə; ði]['bɑːdi][tuː; tə][ə; eɪ] ['haɪər] [hiːt] [prə'dʌkʃn] ,

When	meat	is	metabolized	it	stimulates	the	body	to	a	higher	heat	production	,
什么时候	肉	是	代谢	它	刺激	这	身体	到	一个	更高	热	生产	,

肉类代谢时会刺激身体产生更多热量。

[æz; əz] [greɪt] [æn; ən] [ɪn'kriːs] [æz; əz] - [pər] [sent] .

as	great	an	increase	as	55	per	cent	.
作为	伟大的	一个	增加	作为	-	每	中心	.

增幅高达 55%。

['hævɪŋ] [bɪn] [əb'zɜːrvd] [ɪn][ə; eɪ] ['restɪŋ] [mæn] .

having	been	observed	in	a	resting	man	.
拥有	到过	观察到	在	一个	休息	男人	.

在一名休息的男子身上观察到。

[noʊ] ['ʌðər] [fuːd] - [stʌf] [wɪl] [ə'kɑːmplɪʃ] [soʊ] [greɪt] [æn; ən] [ɪn'kriːs] .

No	other	food	-	stuff	will	accomplish	so	great	an	increase	.
不	其他	食物	-	东西	将要	完成	所以	伟大的	一个	增加	.

没有其他食品能带来如此大的增长。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ɪ'speʃəli] ['wɜːrði] [ʌv; əv][noʊt] [ðæt] [ðɪs] [ɪn'kriːs] [ɪn][ðə; ði] [hiːt] [prə'dʌkʃn] , [-]

It	is	especially	worthy	of	note	that	this	increase	in	the	heat	production	,	[	18	]
它	是	尤其	值得	的	笔记	那	这	增加	在	这	热	生产	,	[	-	]

尤其值得注意的是，这种热量产生的增加[18]

[duː] [tuː; tə][ðə; ði][spə'sɪfɪk][daɪ'næmɪk]['ækʃ(ə)n][ʌv; əv]['proʊtiːn] , [æz; əz][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [kɔːld] ,

due	to	the	specific	dynamic	action	of	protein	,	as	it	is	called	,
到期的	到	这	具体的	动态的	行动	的	蛋白质	,	作为	它	是	称为	,

由于蛋白质的特定动态作用，正如它所被称为的，

['kænɑːt][biː; bi]['juːtəˌlaɪzd][ɪn][ðə; ði][ˌeksɪ'kjuːʃ(ə)n][ʌv; əv][mə'kænɪk(ə)l][wɜːrk] .

cannot	be	utilized	in	the	execution	of	mechanical	work	.
不能	是	利用	在	这	执行	的	机械的	工作	.

不能用于执行机械工作。

[wen] [ðə; ði]['ɔːrgənɪzəm][ʌv; əv][ə; eɪ]['leɪbərər][æt; ət][wɜːrk][ɪn][ə; eɪ][hɑːt][ɪn'vaɪrənmənt][ɪz] [kɔːld] [ə'pɑːn]

When	the	organism	of	a	laborer	at	work	in	a	hot	environment	is	called	upon
什么时候	这	生物	的	一个	劳动者	在	工作	在	一个	热的	环境	是	称为	之上

[tuː; tə] [ɪ'lɪmɪneɪt] ['ekstrə] [hiːt] ,

to	eliminate	extra	heat	,
到	排除	额外的	热	,

当在炎热环境下工作的劳动者的身体需要散发多余的热量时，

[duː] [tuː; tə][ðə; ði][wɜːrk][hiː; hi][ɪz] [pər'fɔːrmɪŋ] ,
due to the work he is performing ,
到期的 到 这 工作 他 是 表演 ,

由于他所从事的工作，

[hiː; hi][mʌst; məst]['ɔːlsoʊ] [ɪ'lɪmɪneɪt] [ðə; ði]['kwoʊtə][ʌv; əv] [hiːt] [wɪtʃ] [ɪz] [dɪ'raɪvd] [frʌm; frəm] ['eni] [lɑːrdʒ]
he must also eliminate the quota of heat which is derived from any large
他 必须 还 排除 这 配额 的 热 哪个 是 衍生的 从 任何 大的
[ɪn'dʒestʃən][ʌv; əv] [miːt] .
ingestion of meat .
摄入 的 肉 .

他还必须消除因大量摄入肉类而产生的热量。

[hens] , [ðə; ði] [ə'merɪkən] ['fɑːrmər][ɪn][ðə; ði][hɑːt] ['weðər] [kæn; kən] [iːt] ['lɪt(ə)l] [miːt] .
Hence , the American farmer in the hot weather can eat little meat .
因此 , 这 美国人 农民 在 这 热的 天气 能 吃 小的 肉 .

因此，炎热天气下的美国农民可以少吃肉。

[soʊ][fɑːr][æz; əz][ɪz] [noʊn] , ['teɪkɪŋ] [miːt] ['iːv(ə)n][ɪn][lɑːrdʒ] [ɪk'ses] [ɪz][nɑːt]['hɑːrmf(ə)l] ,
So far as is known , taking meat even in large excess is not harmful ,
所以 远的 作为 是 已知 , 采取 肉 甚至 在 大的 过量的 是 不是 有害 ,

据目前所知，即使大量食用肉类也无害。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː] [ˌreprɪ'zents] ['lʌkʃəri] [ænd; ənd] [weɪst] .
but it represents luxury and waste .
但 它 代表 奢华 和 浪费 .

但这代表着奢侈和浪费。

[ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə][æn; ən]['ɔːrəl] ['steɪtmənt] [baɪ][ə; eɪ] . [iː] . ['teilə] ,
According to an oral statement by A . E . Taylor ,
根据 到 一个 口服 陈述 经过 一个 . E . 泰勒 ,

根据AE Taylor的口头声明，

[ðə; ði] [rɪ'zʌlts] [ʌv; əv] ['meni] ['θaʊz(ə)nd] ['jʊrɪneri] [ə'næləsɪs; 'ænəlaɪzɪz][ɪn]['dʒɜːrməni] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði]['sekənd]
the results of many thousand urinary analyses in Germany during the second
这 结果 的 许多 千 泌尿系统 分析 在 德国 期间 这 第二
[jɪr] [ʌv; əv][ðə; ði][wɔːr] [ʃoʊd] [ə'baʊt]['sɛvən]['græmz][ʌv; əv]['naɪtrədʒən] [ɪk'skriːtid] ,
year of the war showed about 7 grams of nitrogen excreted ,
年 的 这 战争 显示 关于 7 克 的 氮 排泄物 ,

战争第二年德国进行的数千次尿液分析结果显示，平均每人排出约7克氮。

[wɪtʃ] [wʊd] [ˌkɔːrə'spɑːnd][tuː; tə][ə; eɪ]['daɪəteri] [kən'teɪnɪŋ] [ə'baʊt] - ['græmz][ʌv; əv]['proʊtiːn] .
which would correspond to a dietary containing about 45 grams of protein .
哪个 会 对应 到 一个 饮食 包含 关于 - 克 的 蛋白质 .

这相当于一份含有约 45 克蛋白质的膳食。

[æz; əz][ə; eɪ] ['mætər] [ʌv; əv][fækt] , [ðɪs] [ɪz][ðə; ði] [ɪ'kwɪvələnt] [ʌv; əv][ðə; ði] [rɪ'djʊst] ['proʊtiːn]['daɪəteri]
As a matter of fact , this is the equivalent of the reduced protein dietary
作为 一个 事情 的 事实 , 这 是 这 相等的 的 这 减少 蛋白质 饮食
[ʌv; əv] ['tʃɪtəndən] ,
of Chittenden ,
的 奇滕登 ,

事实上，这相当于奇滕登的低蛋白饮食。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [rɪ'pɔːrtɪd] [ðæt] [noʊ] [ɪl] [ɪ'fekts] [kæn; kən][biː; bi] [ə'trɪbjuːtɪd] [tuː; tə][ˌaɪ 'tiː] .
and it is reported that no ill effects can be attributed to it .
和 它 是 据报道 那 不 患病的 效果 能 是 归因于 到 它 .

据报道，它没有造成任何不良影响。

[ðə; ði]['fleɪvər][ʌv; əv] [miːt] [ɪz] [sʌtʃ] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][lendz] [ɪt'self][tuː; tə][ðə; ði] ['iːzi] [ˌprepə'reɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ə; eɪ]

The	flavor	of	meat	is	such	that	it	lends	itself	to	the	easy	preparation	of	a
这	味道	的	肉	是	这样的	那	它	借贷	本身	到	这	简单的	准备	的	一个

['pælətəb(ə)l] [miːl] ,

palatable	meal	,
可口的	一顿饭	,

肉的味道使其易于烹制出美味佳肴。

[bʌt; bət] [ðɪs] ['fleɪvər][kʊd; kəd] [ʌn'daʊtɪdli] [biː; bi][æz; əz] [wel] [əb'teɪnd] [ɪf] [ðə; ði]['prez(ə)nt]

but	this	flavor	could	undoubtedly	be	as	well	obtained	if	the	present
但	这	味道	可以	无疑	是	作为	出色地	获得	如果	这	展示

[kən'sʌmpʃ(ə)n] [ʌv; əv] [miːt] [wɜːr; wər][kʌt][ɪn] [tuː] .

consumption	of	meat	were	cut	in	two	.
消耗	的	肉	是	切	在	二	.

但毫无疑问，如果将目前的肉类消费量减半，也能获得同样的美味。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] ['kwestʃən] [ʌv; əv]['hæbɪt] ,

It	is	a	question	of	habit	,
它	是	一个	问题	的	习惯	,

这是习惯问题。

[bʌt; bət][wɪð; wɪθ][ðə; ði]['prez(ə)nt] [rɪ'djʊst] [sə'plaɪ] [ʌv; əv] [miːt] [wʌn][mʌst; məst][ə'dɑːpt] [nuː] ['hæbɪts] .

but	with	the	present	reduced	supply	of	meat	one	must	adopt	new	habits	.
但	和	这	展示	减少	供应	的	肉	一	必须	采纳	新的	习惯	.

但由于目前肉类供应减少，人们必须养成新的习惯。

[ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [biː; bi] ['haɪli] [dɪ'zaɪərəb(ə)l] [ɪf] [ðə; ði][greɪn] [naʊ] [fed] [tuː; tə]['fæt(ə)n] [biːf] [wɜːr; wər]

It	would	be	highly	desirable	if	the	grain	now	fed	to	fatten	beef	were
它	会	是	高度	理想	如果	这	粮食	现在	美联储	到	催肥	牛肉	是

['gɪv(ə)n][tuː; tə] [meɪn'teɪn] [həːdz] [ʌv; əv] ['mɪltʃ] [kaʊz] .

given	to	maintain	herds	of	milch	cows	.
给定	到	维持	畜群	的	牛奶	牛	.

如果将目前用于育肥牛的谷物用于维持奶牛群的饲养，那将是极好的。

[ɪn'dʌldʒəns] [ɪn] [miːt] [ɪz] [duː] [tuː; tə][ðə; ði][dɪ'zaɪər][fɔːr; fər] [strɔːŋ] ['fleɪvər] .

Indulgence	in	meat	is	due	to	the	desire	for	strong	flavor	.
放纵	在	肉	是	到期的	到	这	欲望	为了	强的	味道	.

人们嗜食肉类是因为渴望浓郁的口味。

[wɪð; wɪθ][ðə; ði] [ɪn'kriːst] [ˌdɪstrɪ'bjuːʃ(ə)n][ʌv; əv] [welθ] , [ðə; ði][dɪ'mænd][fɔːr; fər] [miːt] [grəuz] .

With	the	increased	distribution	of	wealth	,	the	demand	for	meat	grows	.
和	这	增加	分配	的	财富	,	这	要求	为了	肉	生长	.

随着财富分配的增加，对肉类的需求也随之增长。

[ɪts] [kən'sʌmpʃ(ə)n] [baɪ][ɔːl] ['klæsɪz] [-]

Its	consumption	by	all	classes	[	19	]
它是	消耗	经过	全部	课程	[	-	]

各阶层人士的消费[19]

[hæd; həd] ['væstli] [ɪn'kriːst] [ɪn] [ɔːl] ['prɑːspərəs] ['kʌntriz] ['praɪər][tuː; tə][ðə; ði][wɔːr] .

had	vastly	increased	in	all	prosperous	countries	prior	to	the	war	.
有	非常	增加	在	全部	繁荣	国家	事先的	到	这	战争	.

战前，所有繁荣国家的这一数字都大幅增长。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [wel] , [haʊ'evər] , [tuː; tə] [rɪ'membər] [ðæt] [ɪts][juːz][hæz; həz] [bɪn] [ɪk'sesɪv] [ænd; ənd]

It	is	well	,	however	,	to	remember	that	its	use	has	been	excessive	and
它	是	出色地	,	然而	,	到	记住	那	它是	使用	有	到过	过多的	和

[ʌn'nesəseri] ,

unnecessary	,
不必要	,

然而，值得注意的是，它的使用已经过度且没有必要。

[ænd; ənd][ɪts][praɪs][kæn; kən][biː; bi][kʌt][baɪ] ['hoʊlseɪl] ['vɑːlənteri] ['æbstɪnəns] .

and	its	price	can	be	cut	by	wholesale	voluntary	abstinence	.
和	它是	价格	能	是	切	经过	批发的	自愿	节制	.

而通过全民自愿戒酒，其价格可以降低。

[ðə; ði] ['brɪtɪʃ] ['piːp(ə)l][hæv; həv] ['sʌfərd] [noʊ] ['hɑːrdʃɪp] [ɪn][ðə; ði]['riːs(ə)nt] [rɪ'dʌkʃ(ə)n] [ʌv; əv][ðer; ðər]

The	British	people	have	suffered	no	hardship	in	the	recent	reduction	of	their
这	英国	人们	有	遭受	不	困境	在	这	最近的	减少	的	他们的

[miːt] ['ræʃ(ə)n] .

meat	ration	.
肉	配给	.

英国民众在近期肉类配给减少的情况下并未遭受任何困难。

[ə; eɪ] ['brɪtɪʃ] [kə'mɪʃ(ə)n] [hæz; həz] [rɪ'pɔːrtɪd] [tuː; tə] ['pɑːrləmənt] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [teɪks] [θriː] [taɪmz] [æz; əz]

A	British	Commission	has	reported	to	Parliament	that	it	takes	three	times	as
一个	英国	委员会	有	据报道	到	议会	那	它	需要	三	时代	作为

[mʌtʃ] ['fɑːdər] [tuː; tə] [prə'duːs] [biːf] [æz; əz][ˌaɪ 'tiː] [dʌz] [tuː; tə] [prə'duːs] [mɪlk][ɔːr][pɔːrk][ʌv; əv][ðə; ði]

much	fodder	to	produce	beef	as	it	does	to	produce	milk	or	pork	of	the
很多	饲料	到	生产	牛肉	作为	它	做	到	生产	牛奶	或者	猪肉	的	这

[seɪm] [fuːd] ['vælјuː] .

same	food	value	.
相同的	食物	价值	.

英国一个委员会向议会报告称，生产同等营养价值的牛肉所需的饲料量是生产牛奶或猪肉的三倍。

[sɪns] [kaʊz] [iːt] ['tʃiːfli] [heɪ] [ænd; ənd] [græs] [ænd; ənd][pɪgz] [iːt] [greɪn][ðə; ði][kɔːst][ʌv; əv][ðə; ði]

Since	cows	eat	chiefly	hay	and	grass	and	pigs	eat	grain	the	cost	of	the
自从	牛	吃	主要	干草	和	草	和	猪	吃	粮食	这	成本	的	这

[prə'dʌkʃn] [ʌv; əv][ə; eɪ]['juːnɪt]['vælјuː][ʌv; əv] [mɪlk][ɪz] [mʌtʃ] [les] [ðæn; ðən][ðə; ði][kɔːst][ʌv; əv][ðə; ði]

production	of	a	unit	value	of	milk	is	much	less	than	the	cost	of	the
生产	的	一个	单元	价值	的	牛奶	是	很多	较少的	比	这	成本	的	这

[seɪm] ['vælјuː][ɪn][ðə; ði][fɔːrm][ʌv; əv][pɔːrk] .

same	value	in	the	form	of	pork	.
相同的	价值	在	这	形式	的	猪肉	.

由于牛主要吃干草和牧草，猪主要吃谷物，因此生产单位价值的牛奶的成本远低于生产同等价值的猪肉的成本。

[ˌaɪ 'tiː] [teɪks] ['oʊnli] ['fɪfti] [pər] [sent] .

It	takes	only	fifty	per	cent	.
它	需要	仅有的	五十	每	中心	.

只需要百分之五十。

[mɔːr] ['fɑːdər] [tuː; tə] [prə'duːs] [viːl] [ðæn; ðən][tuː; tə] [prə'duːs] [pɔːrk] .

more	fodder	to	produce	veal	than	to	produce	pork	.
更多的	饲料	到	生产	小牛肉	比	到	生产	猪肉	.

生产小牛肉所需的饲料比生产猪肉所需的饲料多。

[mɪlk] , [pɔːrk] ,

Milk	,	pork	,
牛奶	,	猪肉	,

牛奶、猪肉、

[ænd; ənd] [viːl] [hæv; həv] [lɔːŋ] [bɪn] [ðə; ði] [ɪ'stæblɪʃt] ['proʊtiːn] - [kən'teɪnɪŋ] [fuːdz] [ʌv; əv][neiʃəns]

and	veal	have	long	been	the	established	protein	-	containing	foods	of	nations
和	小牛肉	有	长的	到过	这	已确立的	蛋白质	-	包含	食物	的	国家

[ɑːn][ðə; ði]['kɑːntɪnənt][ʌv; əv] ['jʊrəp] .

on	the	continent	of	Europe	.
在	这	大陆	的	欧洲	.

牛肉和小牛肉长期以来一直是欧洲大陆各国公认的富含蛋白质的食物。

[ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə] [ðiːz] ['fɪgjərz] [biːf] [ʃʊd; ʃəd][kɔːst][ɪn][ðə; ði]['mɑːrkɪt] [twaɪs] [wʌt] [viːl] [kɔːsts] ,

According	to	these	figures	beef	should	cost	in	the	market	twice	what	veal	costs	,
根据	到	这些	数据	牛肉	应该	成本	在	这	市场	两次	什么	小牛肉	成本	,

根据这些数据，牛肉的市场价格应该是小牛肉的两倍。

[ænd; ənd] [jet] [ðə; ði] ['bʊtʃər] ['tʃɑ:rdʒɪz] ['nɪrli] [ðə; ði] [seɪm] [fɔ:r; fər][ðə; ði] [tu:] .

and	yet	the	butcher	charges	nearly	the	same	for	the	two	.
和	然而	这	屠夫	收费	几乎	这	相同的	为了	这	二	.

然而，肉铺老板对这两种肉的收费却几乎一样。

[ˌaɪ 'ti:] [wʊd] [seɪv] [fu:d] [fɔ:r; fər] [mɪlk] [prə'dʌkʃn] [ɪf] [stiəz] [wɜ:r; wər] ['i:tn] [æz; əz] [vi:l] [ænd; ənd]

It	would	save	food	for	milk	production	if	steers	were	eaten	as	veal	and
它	会	节省	食物	为了	牛奶	生产	如果	牛	是	吃	作为	小牛肉	和

[nɑ:t] [fed] [ʌp] ['ɪntu:] [bi:f] ['kæt(ə)l] .

not	fed	up	into	beef	cattle	.
不是	美联储向上		进入	牛肉	牛	.

如果将阉牛作为小牛肉食用，而不是饲养成肉牛，就可以节省粮食用于牛奶生产。

[ə; eɪ]['su:təb(ə)l][tæks][ɑ:n][ɔ:l] [stiəz] ['oʊvər][ə; eɪ] [jɪr] [oʊld] [wʊd] [ə'kɑ:mplɪʃ] [ðɪs] [rɪ'zʌlt] .

A	suitable	tax	on	all	steers	over	a	year	old	would	accomplish	this	result	.
一个	合适的	税	在	全部	牛	超过	一个	年	老的	会	完成	这	结果	.

对一岁以上的所有肉牛征收适当的税款即可达到此目的。

[ɪf] [ɔ:l] ['hefər] [wɜ:r; wər] [dɪ'veləpt] ['ɪntu:] ['mɪltʃ] [kaʊz] [ænd; ənd][noʊ] [kaʊ] ['keɪpəb(ə)l][ʌv; əv] ['gɪvɪŋ]

If	all	heifers	were	developed	into	milch	cows	and	no	cow	capable	of	giving
如果全部		小母牛	是	发达	进入	牛奶	牛	和	不	奶牛	有能力的	的	给予

[mɪlk] [ɪn] ['kwɑ:ntəti][wɜ:r; wər] ['slɔ:təd] ,

milk	in	quantity	were	slaughtered	,
牛奶	在	数量	是	屠杀	,

如果所有小母牛都被培育成奶牛，而没有宰杀任何能够大量产奶的母牛，

[ðə; ði] ['kʌntri] [wʊd] [bi:; bi] [pleɪst] [ɑ:n][ə; eɪ] [mʌtʃ] ['betər] ['beɪsɪs][ðæn; ðən][æt; ət]['prez(ə)nt] .

the	country	would	be	placed	on	a	much	better	basis	than	at	present	.
这	国家	会	是	放置	在	一个	很多	更好的	基础	比	在	展示	.

国家的发展基础将比现在好得多。

[ˌaɪ 'ti:] [maɪt] [meɪk] [bi:f] [ɪk'spensɪv] , [bʌt; bət][ðer; ðər][ɪz] ['evri] ['ri:z(ə)n] [waɪ] [ˌaɪ 'ti:][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi]

It	might	make	beef	expensive	,	but	there	is	every	reason	why	it	should	be
它	可能	制作	牛肉	昂贵的	,	但	那里	是	每一个	原因	为什么	它	应该	是

[ɪk'spensɪv] .

expensive	.
昂贵的	.

这或许会让牛肉价格上涨，但牛肉价格高昂是有充分理由的。

[ˌaɪ 'ti:] [wʊd] [ɪn'kri:s] [ðə; ði] ['deri] ['bɪznəs] , [wɪtʃ] [ɪz] ['evɪdəntli] [ə; eɪ] [ni:d] [ʌv; əv][ðə; ði] [taɪmz] ,

It	would	increase	the	dairy	business	,	which	is	evidently	a	need	of	the	times	,
它	会	增加	这	奶制品	商业	,	哪个	是	显然	一个	需要	的	这	时代	,

这将促进乳制品行业的发展，这显然是顺应时代需求的。

['sʌmθɪŋ] [fɔ:r; fər][ðə; ði] [prə'tekʃn] [ʌv; əv][ðə; ði] [-]

something	for	the	protection	of	the	[	20	]
某物	为了	这	保护	的	这	[	-	]

保护[20]

['welfer] [ʌv; əv][mæn'kaɪnd] .

welfare	of	mankind	.
福利	的	人类	.

人类福祉。

[fɔːr; fər][ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst][biː; bi] [rɪ'membər] [ðæt] [ə; eɪ] [wel] - ['nʌrɪʃt] [kaʊ] ['dʊrɪŋ] [ə; eɪ]['sɪŋg(ə)l]

For	it	must	be	remembered	that	a	well	-	nourished	cow	during	a	single
为了	它	必须	是	记得	那	一个	出色地	-	营养	奶牛	期间	一个	单身的

[jɪr] [wɪl] [gɪv] [ɪn][ðə; ði][fɔːrm][ʌv; əv][mɪlk][æz; əz] [mʌtʃ] ['proʊtiːn][ænd; ənd] [tuː] [ænd; ənd][ə; eɪ][hæf]

year	will	give	in	the	form	of	milk	as	much	protein	and	two	and	a	half
年	将要	给	在	这	形式	的	牛奶	作为	很多	蛋白质	和	二	和	一个	一半

[taɪmz][ðə; ði]['nʌmbər][ʌv; əv]['kæləriz][æz; əz][ɑːr; ər] [kən'teɪnd] [ɪn][hɜːr; hər][oʊn]['bɑːdi] .

times	the	number	of	calories	as	are	contained	in	her	own	body	.
时代	这	数字	的	卡路里	作为	是	包含	在	她	自己的	身体	.

必须记住，一头营养充足的母牛一年内产出的牛奶所含的蛋白质和卡路里，是其自身所含蛋白质和卡路里的两倍半。

[ðɪs] [wʌz; wəz] ['rɪt(ə)n] [bɪ'fɔːr] [ðə; ði][ˌpʌblɪ'keɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] [wɜːrdz][ʌv; əv]['ɑːrmzˌbaɪ] ,

This	was	written	before	the	publication	of	the	following	words	of	Armsby	,
这	曾是	书面	前	这	发布	的	这	下列的	字	的	阿姆斯比	,

这段文字写于阿姆斯比发表以下言论之前：

[ðə; ði]['fɔːrmoʊst] [ə'θɔːrəti] [ɑːn]['ænɪm(ə)l][nu'trɪʃ(ə)n] : [[ˌtuː'tuː]]

the	foremost	authority	on	animal	nutrition	:	[	2	]
这	首先	权威	在	动物	营养	:	[	2	]

动物营养学领域的权威专家：[2]

[roʊst] [pɪg] , [tuː; tə] [ðoʊz] [huː] [laɪk][ˌaɪ 'tiː] ,

Roast	pig	,	to	those	who	like	it	,
烤	猪	,	到	那些	WHO	喜欢	它	,

烤乳猪，对喜欢的人来说

[ɪz][nɑːt]['oʊnli][ə; eɪ] ['delɪkəsi] [bʌt; bət][ə; eɪ]['væljuəb(ə)l]['ɑːrtɪk(ə)l][ʌv; əv]['daɪət] , [bʌt; bət] [ˌnevərðə'les] ,

is	not	only	a	delicacy	but	a	valuable	article	of	diet	,	but	nevertheless	,
是	不是	仅有的	一个	美味	但	一个	有价值的	文章	的	饮食	,	但	尽管如此	,

它不仅是一种美味佳肴，也是一种重要的营养食品，但是，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['pɑːsəb(ə)l][tuː; tə][peɪ] [tuː] [haɪ] [ə; eɪ][praɪs][fɔːr; fər][ˌaɪ 'tiː] ,

it	is	possible	to	pay	too	high	a	price	for	it	,
它	是	可能的	到	支付	也	高的	一个	价格	为了	它	,

有可能为此付出过高的代价。

[ænd; ənd] [waɪl] [ə; eɪ][prə'poʊz(ə)l][tuː; tə] [rɪ'strɪkt] ['ræðər][ðæn; ðən][tuː; tə][prə'moʊt] [miːt] [prə'dʌkʃn]

and	while	a	proposal	to	restrict	rather	than	to	promote	meat	production
和	尽管	一个	提议	到	限制	相当	比	到	推动	肉	生产

[ɪn][ðə; ði]['prez(ə)nt]['kraɪsɪs] [meɪ] [ə'pɪr] [bəuθ] [ɪ'ræʃən(ə)l] [ænd; ənd][ˌʌnˌpeɪtri'ɑːtɪk][ˌaɪ 'tiː] [meɪ]

in	the	present	crisis	may	appear	both	irrational	and	unpatriotic	it	may
在	这	展示	危机	可能	出现	两个都	非理性	和	不爱国的	它	可能

[ˌnevərðə'les] [biː; bi][ɪn][ðə; ði] ['ɪntrəst] [ʌv; əv] [truː] [fuːd] [ɪ'kɑːnəmi] . . . .

nevertheless	be	in	the	interest	of	true	food	economy	.	.	.	.
尽管如此	是	在	这	兴趣	的	真的	食物	经济	.	.	.	.

虽然在当前的危机中，限制而非促进肉类生产的提议可能看起来既不理性也不爱国，但这或许符合真正的粮食经济利益……

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] ['rʌfli] ['estɪmeɪtɪd] [ðæt] [ə'baʊt] - [pər] [sent] .

It	may	be	roughly	estimated	that	about	24	per	cent	.
它	可能	是	大致	估计的	那	关于	-	每	中心	.

粗略估计约为 24%。

[ʌv; əv][ðə; ði]['enərdʒi][ʌv; əv][greɪn][ɪz] [rɪ'kʌvərd] [fɔːr; fər]['hjuːmən] [kən'sʌmpʃ(ə)n] [ɪn][pɔːrk] , [ə'baʊt] -

of	the	energy	of	grain	is	recovered	for	human	consumption	in	pork	,	about	18
的	这	活力	的	粮食	是	恢复	为了	人类	消耗	在	猪肉	,	关于	-

[pər] [sent] .

per	cent	.
每	中心	.

谷物能量中约有 18% 转化为猪肉供人类食用。

[ɪn][mɪlk][ænd; ənd]['oʊnli][ə'baʊt][θri:] . [faɪv][pər] [sent] .

in	milk	and	only	about	3	.	5	per	cent	.
在	牛奶	和	仅有的	关于	3	.	5	每	中心	.

牛奶中仅占约 3.5%。

[ɪn] [bi:f] [ænd; ənd]['mʌt(ə)n] .

in	beef	and	mutton	.
在	牛肉	和	羊肉	.

牛肉和羊肉。

[ɪn] ['ʌðər] [wɜ:rdz] ,

In	other	words	,
在	其他	字	,

换句话说，

[ðə; ði]['fɑ:rmər] [hu:] ['fi:dz] [bred] [greɪnz][tu:; tə][hɪz; ɪz] [stɑ:k] [ɪz] ['bɜ:rnɪŋ] [ʌp] - [tu:; tə] - [pər][sent] .

the	farmer	who	feeds	bread	grains	to	his	stock	is	burning	up	75	to	97	per	cent	.
这	农民	WHO	饲料	面包	谷物	到	他的	库存	是	燃烧	向上	-	到	-	每	中心	.

用面包谷物喂养牲畜的农民会消耗掉 75% 到 97% 的谷物。

[ʌv; əv][ðem; ðəm][ɪn]['ɔ:rdər][tu:; tə] [prə'du:s] [fɔ:r; fər][ˌju: 'es][ə; eɪ] [smɔ:l] ['rezɪdu:] [ʌv; əv][roʊst][pɪg] ,

of	them	in	order	to	produce	for	us	a	small	residue	of	roast	pig	,
的	他们	在	命令	到	生产	为了	我们	一个	小的	残留物	的	烤	猪	,

它们中的一部分是为了给我们生产少量烤猪肉残渣，

[ænd; ənd][soʊ][ɪz] [dɪ'mɪnɪʃɪŋ] [ðə; ði]['toʊt(ə)l] [stɑ:k] [ʌv; əv]['hju:mən] [fu:d] . . . .

and	so	is	diminishing	the	total	stock	of	human	food	.	.	.	.
和	所以	是	减少	这	全部的	库存	的	人类	食物	.	.	.	.

因此，人类食物总量正在减少.....

[ðə; ði][tæsk][ʌv; əv][ðə; ði] [stɑ:k] ['fi:dər] [mʌst; məst][bi:; bi][tu:; tə]['ju:təlaɪz] [θru:] [hɪz; ɪz] [skɪl] [ænd; ənd]

The	task	of	the	stock	feeder	must	be	to	utilize	through	his	skill	and
这	任务	的	这	库存	喂料器	必须	是	到	利用	通过	他的	技能	和

['nɑ:lɪdʒ] [ðə; ði][ɪn'edəb(ə)l] ['prɑ:dʌkt] [ʌv; əv][ðə; ði][fɑ:rm][ænd; ənd]['fækt(ə)ri] ,

knowledge	the	inedible	products	of	the	farm	and	factory	,
知识	这	不可食用	产品	的	这	农场	和	工厂	,

牲畜饲养员的任务是运用其技能和知识，充分利用农场和工厂中不可食用的产品。

[sʌtʃ] [æz; əz] [heɪ] , [kɔ:rn] [stɔ:ks] , [strɔ:] , [bræn] , [b'ru:əz] - [ænd; ənd] [dis'tiləz] - [greɪnz] , ['glu:tn]

such	as	hay	,	corn	stalks	,	straw	,	bran	,	brewers	'	and	distillers	'	grains	,	gluten
这样的	作为	干草	,	玉米	茎	,	稻草	,	麸	,	酿酒商	-	和	酿酒厂	-	谷物	,	麸质

[fi:d] ,

feed	,
喂养	,

例如干草、玉米秸秆、稻草、麸皮、啤酒糟和酒糟、麸质饲料

[ænd; ənd][ðə; ði][laɪk] , [ænd; ənd][tu:; tə] [meɪk] [æt; ət] [li:st] [ə; eɪ]['frækʃ(ə)n][ʌv; əv][ðem; ðəm][ə'veɪləb(ə)l]

and	the	like	,	and	to	make	at	least	a	fraction	of	them	available
和	这	喜欢	,	和	到	制作	在	至少	一个	分数	的	他们	可用的

[fɔ:r; fər]['mænz][ju:z] .

for	man's	use	.
为了	男人的	使用	.

等等，并使其中至少一部分可供人类使用。

[ɪn][soʊ]['du:ɪŋ][hi:; hi] [wɪl] [bi:; bi] ['ri:əli] ['ædɪŋ] [tu:; tə][ðə; ði] [fu:d] [sə'plaɪ] [ænd; ənd] [wɪl] [bi:; bi]

In	so	doing	he	will	be	really	adding	to	the	food	supply	and	will	be
在	所以	正在做	他	将要	是	真的	添加	到	这	食物	供应	和	将要	是

['rendərɪŋ] [ə; eɪ] [greɪt] ['pʌblɪk] ['sɜ:rvɪs] .

rendering	a	great	public	service	.
渲染	一个	伟大的	民众	服务	.

这样做将真正增加粮食供应，并为公众做出巨大贡献。

['ræðər] [ðæn; ðən] [siːk] [tuː; tə] ['stɪmjuleɪt] [lɪv; laɪv] [stɑːk] ['hʌzbəndri] [ðə; ði][aɪ'diːəl][ʃʊd; ʃəd][biː; bi][tuː; tə]

Rather	than	seek	to	stimulate	live	stock	husbandry	the	ideal	should	be	to
相当	比	寻找	到	刺激	居住	库存	畜牧业	这	理想的	应该	是	到

[ə'dʒʌst][ˌaɪ 'tiː][tuː; tə][ðə; ði]['limits][set][baɪ][ðə; ði][ə'veɪləb(ə)l] [sə'plaɪ] [ʌv; əv] ['fɔːrɪdʒ] [krɑːps][ænd; ənd][baɪ] -

adjust	it	to	the	limits	set	by	the	available	supply	of	forage	crops	and	by	-
调整	它	到	这	限制	放	经过	这	可用的	供应	的	饲料	农作物	和	经过	-

['prɑːdʌkt] ['fiːdɪŋ] [stʌfs] [waɪl] ,

product	feeding	stuffs	while	,
产品	喂养	东西	尽管	,

与其寻求刺激畜牧业发展，理想的做法应该是根据现有牧草和副产品饲料的供应量来调整畜牧业发展，同时，

[ɑːn][ðə; ði] ['ʌðər] [hænd] , ['juːtəlaɪzɪŋ] [-]

on	the	other	hand	,	utilizing	[	21	]
在	这	其他	手	,	利用	[	-	]

另一方面，利用[21]

[ðiːz] [tuː; tə][ðə; ði] ['gretɪst] ['præktɪkəbl] [ɪk'stent] ,

these	to	the	greatest	practicable	extent	,
这些	到	这	最	切实可行的	程度	,

在最大程度上实现这些目标，

[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ɪn] [ðɪs] [wei] [wiː; wi] [seɪv] [sʌm; səm][ʌv; əv] [wʌt] [wʊd] ['ʌðərwaɪz] [biː; bi][ə; eɪ]['toʊt(ə)l]

because	in	this	way	we	save	some	of	what	would	otherwise	be	a	total
因为	在	这	方式	我们	节省	一些	的	什么	会	否则	是	一个	全部的

[lɔːs] . . . .

loss	.	.	.	.
损失	.	.	.	.

因为这样我们就能挽回一些原本会全部损失的局面.....

[ðə; ði][hɔːg][ɪz][ðə; ði] [greɪt] [kəm'petɪtər] [ʌv; əv][mæn][fɔːr; fər][ðə; ði] ['haɪər] [greɪdz] [ʌv; əv] [fuːd] ,

The	hog	is	the	great	competitor	of	man	for	the	higher	grades	of	food	,
这	猪	是	这	伟大的	竞争者	的	男人	为了	这	更高	成绩	的	食物	,

猪是人类争夺高档食品的最大竞争对手。

[ænd; ənd][ɪn] [swaɪn] ['hʌzbəndri] [æz; əz] [ˌɔːrdn'erəli] [kən'dʌktɪd] [wiː; wi][ɑːr; ər][ɪn]['deɪndʒər][ʌv; əv] ['peɪɪŋ]

and	in	swine	husbandry	as	ordinarily	conducted	we	are	in	danger	of	paying
和	在	猪	畜牧业	作为	按说	实施	我们	是	在	危险	的	付费

[tuː] [mʌtʃ] [fɔːr; fər]['aʊər; ɑːr] [roʊst] [pɪg] .

too	much	for	our	roast	pig	.
也	很多	为了	我们的	烤	猪	.

按照目前的养猪方式，我们很可能要为烤乳猪支付过高的价格。

['kæt(ə)l][ænd; ənd] [ʃiːp] , [ɑːn][ðə; ði] ['ʌðər] [hænd] , [ɔːl'ðoʊ] [les] [ɪ'fɪʃ(ə)nt] [æz; əz] [kən'vɝːtɝz] ,

Cattle	and	sheep	,	on	the	other	hand	,	although	less	efficient	as	converters	,
牛	和	羊	,	在	这	其他	手	,	虽然	较少的	高效的	作为	转换器	,

另一方面，牛羊虽然转化效率较低，

[kæn; kən]['juːtəlaɪz] ['prɑːdʌkt] [wɪtʃ] [mæn][kæn; kən][nɑːt][juːz][ænd; ənd] [seɪv] [sʌm; səm][ʌv; əv][ðer; ðər]

can	utilize	products	which	man	can	not	use	and	save	some	of	their
能	利用	产品	哪个	男人	能	不是	使用	和	节省	一些	的	他们的

[pə'tenʃ(ə)l] ['væljuː][æz; əz]['hjuːmən] [fuːd] .

potential	value	as	human	food	.
潜在的	价值	作为	人类	食物	.

可以利用人类无法利用的产品，并保留其作为人类食物的潜在价值。

[frʌm; frəm] [ðɪs] [pɔɪnt] [ʌv; əv] [vjuː] ,

From	this	point	of	view	,
从	这	观点	的	看法	,

从这个角度来看，

[æz; əz] [wel] [æz; əz][ɑːn] [əˈkaʊnt] [ʌv; əv][ðə; ði] [ɪmˈpɔːrt(ə)ns] [ʌv; əv] [mɪlk] [tuː; tə] [ˈɪnfənts] [ænd; ənd] [inˈvælidz]

as	well	as	on	account	of	the	importance	of	milk	to	infants	and	invalids
作为	出色地	作为	在	帐户	的	这	重要性	的	牛奶	到	婴儿	和	无效

,

,

,

此外，考虑到牛奶对婴幼儿和病人的重要性，

[ðə; ði] [haɪ] [ɪˈkɑːnəmi] [ʌv; əv] [fuːd] [prəˈdʌkʃn] [baɪ][ðə; ði] [ˈderi] [kaʊ] [dɪˈzɜːrvz] [ˈkerf(ə)l] [kənˌsɪdəˈreɪʃ(ə)n]

the	high	economy	of	food	production	by	the	dairy	cow	deserves	careful	consideration
这	高的	经济	的	食物	生产	经过	这	奶制品	奶牛	值得	小心	考虑

,

,

,

奶牛生产食品的经济效益高，值得认真考虑。

[ɔːlˈðoʊ] [ʌv; əv] [kɔːrs] [ðə; ði][lɑːrdʒ][ˈleɪbər][rɪˈkwaɪərmənt][ɪz][ə; eɪ][ˈkaʊntɚˌbælənsɪŋ, ˈkaʊnɚˌbælənsɪŋ]

although	of	course	the	large	labor	requirement	is	a	counterbalancing
虽然	的	课程	这	大的	劳动	要求	是	一个	平衡

[ˈfæktər] .

factor	.
因素	.

当然，大量的劳动力需求是一个抵消因素。

[æt; ət] [ˈeni] [reɪt] ,

At	any	rate	,
在	任何	速度	,

好歹，

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz] [klɪr] [ðæt] [æt; ət][ðə; ði][ˈprez(ə)nt][taɪm] [ɪnˌθuːziˈæstɪk] [bʌt; bət] [ɪl] - [kənˈsɪdərd] " [ˈbuːmɪŋ] "

it	is	clear	that	at	the	present	time	enthusiastic	but	ill	-	considered	"	booming	"
它	是	清除	那	在	这	展示	时间	热情的	但	患病的	-	经过考虑的	"	蓬勃发展	"

[ʌv; əv][lɪv; laɪv] [stɑːk] [prəˈdʌkʃn] [meɪ] [duː] [mɔːr] [hɑːrm][ðæn; ðən] [gʊd] .

of	live	stock	production	may	do	more	harm	than	good	.
的	居住	库存	生产	可能	做	更多的	伤害	比	好的	.

很明显，目前对畜牧业生产的热情高涨但考虑不周的“大力发展”可能弊大于利。

[ɪf] [ˌaɪ ˈtiː][ɪz][dɪˈzaɪərəb(ə)l][tuː; tə] [rɪˈstrɪkt] [ɔːr] [prəˈhɪbɪt][ðə; ði] [prəˈdʌkʃn] [ʌv; əv]['ælkəhɔːl][frʌm; frəm]

If	it	is	desirable	to	restrict	or	prohibit	the	production	of	alcohol	from
如果	它	是	理想	到	限制	或者	禁止	这	生产	的	酒精	从

[greɪn] [ɔːr] [pəˈtetoz] [ɑːn][ðə; ði] [graʊnd] [ðæt] [ˌaɪ ˈtiː] [ɪnˈvɑːlvz] [ə; eɪ] [weɪst] [ʌv; əv] [fuːd] [ˈvæljuː] ,

grain	or	potatoes	on	the	ground	that	it	involves	a	waste	of	food	value	,
粮食	或者	土豆	在	这	地面	那	它	涉及	一个	浪费	的	食物	价值	,

如果出于限制或禁止用谷物或土豆酿造酒精饮料会造成食物浪费这一理由而有必要这样做，

[ðə; ði] [seɪm] [ˈriːz(ə)n] [kɔːlz][fɔːr; fər] [rɪˈstrɪkʃ(ə)n] [ʌv; əv][ðə; ði] [ˈbɜːrnɪŋ] - [ʌp][ʌv; əv] [ðiːz] [məˈtɪriəlz] [tuː; tə]

the	same	reason	calls	for	restriction	of	the	burning	-	up	of	these	materials	to
这	相同的	原因	呼叫	为了	限制	的	这	燃烧	-	向上	的	这些	材料	到

[prəˈduːs] [roʊst] [pɪg] .

produce	roast	pig	.
生产	烤	猪	.

出于同样的原因，应该限制燃烧这些材料来生产烤乳猪。

[ðɪs] [miːnz] , [ʌv; əv] [kɔːrs] , [ə; eɪ] [ˈlɪmɪtɪd] [miːt] [səˈplaɪ] .

This	means	,	of	course	,	a	limited	meat	supply	.
这	方法	,	的	课程	,	一个	有限的	肉	供应	.

这当然意味着肉类供应有限。

[tuː; tə][sʌm; səm][ʌv; əv][juː ˈes] [ðɪs] [meɪ] [siːm] [ə; eɪ] [ˈhɑːrdʃɪp] .

To	some	of	us	this	may	seem	a	hardship	.
到	一些	的	我们	这	可能	似乎	一个	困境	.

对我们中的一些人来说，这可能算是一种困难。

[miːt] , [haʊˈevər] ,
Meat , however ,
肉 , 然而 ,

然而，肉类

[ɪz][baɪ][noʊ] [miːnz] [ðə; ði] [ɪˈsenʃ(ə)l] [ðæt] [wiː; wi][hæv; həv] [bɪn] [wɔːnt][tuː; tə] [səˈpoʊz] [ænd; ənd]
is by no means the essential that we have been wont to suppose and
是 经过 不 方法 这 基本的 那 我们 有 到过 惯于 到 认为 和
[ˈpɑːrʃ(ə)l][ˌdeprəˈveɪʃən; ˌdɪpraɪˈveɪʃən][ʌv; əv][ˌaɪ ˈtiː][ɪz][nɑːt] [ˌɪnkənˈsɪstənt] [wɪð; wɪθ] [haɪ] [ˈbɑːdɪli] [ɪˈfɪʃ(ə)nsi] .
partial deprivation of it is not inconsistent with high bodily efficiency .
部分的 剥夺 的 它 是 不是 不一致 和 高的 身体上的 效率 .

绝非我们通常认为的那样必不可少，部分缺乏它并不与较高的身体机能相矛盾。

[ˈsɜːrt(ə)nli] [noʊ][ˌpeɪtriˈɑːtɪk] [ˈsɪtɪzn] [wʊd] [wɪʃ] [tuː; tə][ɪnˈsɪst][ɑːn][hɪz; ɪz] [ˈkʌstəmeri] [əˈlaʊəns] [ʌv; əv]
Certainly no patriotic citizen would wish to insist on his customary allowance of
当然 不 爱国 公民 会 希望 到 坚持 在 他的 习惯 津贴 的
[roʊst] [pɪg][æt; ət][ðə; ði][kɔːst][ʌv; əv][ðə; ði] [fuːd] [səˈplaɪ] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] [ˈbrʌðərz] [ɪn][ðə; ði] [ˈtrentʃɪz] .
roast pig at the cost of the food supply of his brothers in the trenches .
烤 猪 在 这 成本 的 这 食物 供应 的 他的 兄弟 在 这 战壕 .

当然，任何爱国的公民都不会希望为了自己惯常的烤乳猪配给而牺牲战壕里战友的粮食供应。

[ðə; ði][juˈnaɪtɪd] [steɪts] [dɪˈpɑːrtmənt] [ʌv; əv] [ˈægrɪkʌltʃər] [hæz; həz] [ˈestɪmeɪtɪd] [ðæt] [ə; eɪ][pɪg] [ðæt]
The United States Department of Agriculture has estimated that a pig that
这 团结的 各州 部门 的 农业 有 估计的 那 一个 猪 那
[hæz; həz] [riːtʃt] [ðə; ði] [weɪt] [ʌv; əv] - [paʊndz] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ˈslɔːtəd] ,
has reached the weight of 150 pounds should be slaughtered ,
有 达到 这 重量 的 - 磅 应该 是 屠杀 ,

美国农业部估计，体重达到150磅的猪就应该宰杀。

[bɪˈkəz, bɪˈkɔːz] [bɪˈjɑːnd] [ðæt] [weɪt] [ðə; ði][kɔːst][ʌv; əv][ðə; ði][ˈkwɑːntəti][ʌv; əv] [fiːd] [rɪˈkwaɪərd][tuː; tə]
because beyond that weight the cost of the quantity of feed required to
因为 超过 那 重量 这 成本 的 这 数量 的 喂养 必需的 到
[meɪnˈteɪn] [ðə; ði][ˈænɪm(ə)l][ɪz][aʊt][ʌv; əv][prəˈpɔːrʃ(ə)n][tuː; tə][ðə; ði][geɪn][ɪn] [fuːd] [ˈvæljuː][ʌv; əv][ðə; ði][pɪg]
maintain the animal is out of proportion to the gain in food value of the pig
维持 这 动物 是 出去 的 部分 到 这 获得 在 食物 价值 的 这 猪
.
:
.

因为超过这个体重后，维持动物所需的饲料量的成本与猪的营养价值增长不成比例。

[wʌn] [maɪt] , [ðerfɔːr] , [kɔːl][ə; eɪ][pɪg] [ˈweɪɪŋ] - [paʊndz] [ə; eɪ][ˈmæksɪml][ˌiːkəˈnɑːmɪk][hɔːg] .
One might , therefore , call a pig weighing 150 pounds a maximal economic hog .
一 可能 , 所以 , 称呼 一个 猪 称重 - 磅 一个 最大值 经济的 猪 .

因此，人们可能会称一头重 150 磅的猪为最具经济价值的猪。

[ˈfutnəuts] :
Footnotes :
脚注 :

脚注：

[[wʌn]] [æn; ən] [ˌɑːbsəˈliːt] [ˈplʊrəl][ʌv; əv] [piːz] .
[1] An obsolete plural of pease .
[1] 一个 过时的 复数 的 请 .

[1] pease 的过时复数形式。

[[ˌtuːˈtuː]] " [roʊst] [pɪg] , " [ˈsaɪəns] , - , [ˌɛksˌɛlˈviːˈaɪ] , - . [-] [-]
[2] " Roast Pig , " Science , 1917 , xlvi , 160 . [22] [23]
[2] " 烤 猪 , " 科学 , - , xlvi , - . [-] [-]

[2]"烤乳猪"，《科学》，1917 年，第 46 卷，第 160 页。[22][23]

[iː]
II
二

['kæləriz] [ɪn] ['kɑːmən] [laɪf]
CALORIES IN COMMON LIFE
卡路里 在 常见的 生活

日常生活中的卡路里

[ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n][ɪz]['prɑːpərli] ['nʌrɪʃt] [huː] [rə'siːvz, rɪ'siːvz, riː'siːvz] ['ædɪkwət] ['enərdʒi][ɪn][ðə; ði][fɔːrm]
A person is properly nourished who receives adequate energy in the form
一个 人 是 适当地 营养 WHO 接收 足够的 活力 在 这 形式
[ʌv; əv][ˌkɑːrboʊ'haɪdreɪt][ænd; ənd][fæt] ([ænd; ənd] [ˌɪnsɪ'dent(ə)li] ['proʊtiːn]) ;
of carbohydrate and fat (and incidentally protein) ;
的 糖类 和 胖的 (和 顺便 蛋白质) ;

一个人如果摄入足够的碳水化合物和脂肪（以及蛋白质），就能获得充足的能量，从而获得良好的营养。

['ædɪkwət] [mə'tɪriəl] [fɔːr; fər] [rɪ'per] [ʌv; əv]['wɔːrnaʊt][pɑːrts] , [sʌtʃ] [æz; əz]['proʊtiːn][ænd; ənd]['mɪnərəl]
adequate material for repair of wornout parts , such as protein and mineral
足够的 材料 为了 维修 的 累死了 部分 , 这样的 作为 蛋白质 和 矿物
[sɔːlts] ;
salts ;
盐 ;

用于修复磨损部件的充足材料，例如蛋白质和矿物盐；

[ænd; ənd][ðə; ði]['daɪət][mʌst; məst][kən'teɪn]['sɜːrt(ə)n] [ək'sesəri] [fuːd] ['sʌbstənsiz] [noʊn] [æz; əz] [fuːd]
and the diet must contain certain accessory food substances known as food
和 这 饮食 必须 包含 肯定 配饰 食物 物质 已知 作为 食物
['hɔːməun] [ɔːr] " ['vaɪtəmɪnz] .
hormones or " vitamins .
激素 或者 " 维生素 .

饮食中必须含有某些被称为食物激素或"维生素"的辅助食物物质。

" ['ɔːlsoʊ] , [ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst][kən'teɪn]['wɔːtər] .
" Also , it must contain water .
" 还 , 它 必须 包含 水 .

此外，它必须含有水。

[bʌt; bət] [ðɪs] [ɪz][nɑːt][ɔːl] ,
But this is not all ,
但 这 是 不是 全部 ,

但这还不是全部，

[fɔːr; fər][ðə; ði] [fuːd] ['ɔːfərd] [mʌst; məst][biː; bi][ək'septəb(ə)l][tuː; tə][ðə; ði] ['pælət] [ʌv; əv][ðə; ði][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl]
for the food offered must be acceptable to the palate of the individual
为了 这 食物 提供 必须 是 可接受 到 这 味蕾 的 这 个人
.
:
.

所提供的食物必须符合个人的口味。

[ə; eɪ] ['membər] [ʌv; əv][ðə; ði] [frentʃ] [ˌsaɪən'tɪfɪk] [kə'mɪʃ(ə)n] [wɪtʃ] ['vɪzɪtɪd] [ðə; ði][juˈnaɪtɪd] [steɪts] [ɪn]
A member of the French Scientific Commission which visited the United States in
一个 成员 的 这 法语 科学 委员会 哪个 到访 这 团结的 各州 在
[ðə; ði] ['sʌmər] [ʌv; əv] - ,
the summer of 1917 ,
这 夏天 的 - ,

1917年夏天访问美国的法国科学委员会成员之一

[wen] ['kwestʃənd] [rɪ'gɑːrdɪŋ] [ðə; ðɪ][juːz][ʌv; əv][kɔːrn] [bred] [ɪn] [fræns] ,

when	questioned	regarding	the	use	of	corn	bread	in	France	,
什么时候	被质问	关于	这	使用	的	玉米	面包	在	法国	,

当被问及法国使用玉米面包的情况时，

[rɪ'plaɪd] " [ɑːn][en iː] [pɜːt] ['pɑː]['tʃeɪndʒər]['di'i'es] ['hæbɪˌtuːd] .

replied	"	on	ne	peut	pas	changer	des	habitudes	.
回复	"	在	ne	可以	帕斯	换碟机	德斯	习惯	.

回答说："关于习惯的改变。"

" [ðə; ðɪ]['prɑːpər][nuˈtrɪʃ(ə)n] [ʌv; əv][æn; ən][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [dɪ'pendz] , ['ðerfɔːr] ,

"	The	proper	nutrition	of	an	individual	depends	,	therefore	,
"	这	恰当的	营养	的	一个	个人	取决于	,	所以	,

因此，一个人的适当营养取决于.....

[nɑːt]['oʊnli][ə'pɑːn][ə; eɪ] [sə'fɪʃ(ə)nt] [sə'plaɪ] [ʌv; əv] [fuːd] [frʌm; frəm][ə; eɪ] [ˌmekə'nɪstɪk] ['stændpɔɪnt] ,

not	only	upon	a	sufficient	supply	of	food	from	a	mechanistic	standpoint	,
不是	仅有的	之上	一个	充足的	供应	的	食物	从	一个	机械的	立场	,

不仅要从机制角度保证充足的食物供应，

[bʌt; bət]['ɔːlsoʊ][ə'pɑːn][ðə; ðɪ]['riːz(ə)nəb(ə)l][ˌsætɪs'fækʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ðɪ] [sens] [ʌv; əv] ['æpɪtaɪt] .

but	also	upon	the	reasonable	satisfaction	of	the	sense	of	appetite	.
但	还	之上	这	合理的	满意	的	这	感觉	的	食欲	.

但也取决于食欲是否得到合理满足。

[ðiːz] ['duːəl] [ˌfʌndə'mentlz] [ʌv; əv]['prɑːpər][nuˈtrɪʃ(ə)n] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi]['evər] [bɔːrn] [ɪn][maɪnd] .

These	dual	fundamentals	of	proper	nutrition	should	be	ever	borne	in	mind	.
这些	双重的	基本面	的	恰当的	营养	应该	是	曾经	出生	在	头脑	.

应该始终牢记这两种合理营养的基本原则。

[hiːt] [frʌm; frəm][ðə; ðɪ] [sʌn] ['entərz]['ɪntuː][ðə; ðɪ][ˌkɑːmpə'zɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ðɪ] [fuːd] ['sʌbstənsiz] [wen]

Heat	from	the	sun	enters	into	the	composition	of	the	food	substances	when
热	从	这	太阳	进入	进入	这	作品	的	这	食物	物质	什么时候

[ðeɪ] [ɑːr; ər] ['biːɪŋ] [bɪlt] [ʌp][ɪn][ðə; ðɪ][plænts] ,

they	are	being	built	up	in	the	plants	,
他们	是	存在	建造	向上	在	这	植物	,

太阳的热量会进入植物体内，参与植物营养物质的合成。

[ænd; ənd] [ðɪs] ['enərdʒi] , [wɪtʃ] [ɪz]['leɪt(ə)nt][ɪn][ðə; ðɪ] [fuːd] ,

and	this	energy	,	which	is	latent	in	the	food	,
和	这	活力	,	哪个	是	潜	在	这	食物	,

食物中蕴含的这种能量，

[ɪz][set] [friː] [ɪn][ðə; ðɪ]['ænɪm(ə)l]['bɑːdi][ænd; ənd][ɪz] [juːst] [æz; əz][ðə; ðɪ] [sɔːrs] [ʌv; əv] ['paʊər] [bɪ'haɪnd][ɔːl]

is	set	free	in	the	animal	body	and	is	used	as	the	source	of	power	behind	all
是	放	自由的	在	这	动物	身体	和	是	用过的	作为	这	来源	的	力量	在后面	全部

[ðə; ðɪ] ['fɪzɪk(ə)l] [æk'tɪvətiz] [ʌv; əv][ðə; ðɪ]['bɑːdi] .

the	physical	activities	of	the	body	.
这	身体的	活动	的	这	身体	.

它在动物体内释放出来，并被用作身体所有物理活动背后的动力来源。

[ðə; ðɪ]['enərdʒi][kæn; kən][ɔːl][biː; bi] [rɪ'kʌvərd] [æz; əz] [hiːt] [ænd; ənd] ['meʒərd] [ɪn][ðə; ðɪ][fɔːrm][ʌv; əv]

The	energy	can	all	be	recovered	as	heat	and	measured	in	the	form	of
这	活力	能	全部	是	恢复	作为	热	和	测量	在	这	形式	的

['kæləriz] .

calories	.
卡路里	.

能量全部可以以热量的形式回收，并以卡路里的形式进行测量。

[ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə][ðə; ðɪ]['prɪnsəp(ə)lz][ʌv; əv] [-]

According	to	the	principles	of	[	24	]
根据	到	这	原则	的	[	-	]

根据[24]的原则

[ðə; ði] [lɔ:] [ʌv; əv][ðə; ði][ˌkɑ:nsər'veɪʃ(ə)n][ʌv; əv]['enərdʒi] , [hi:t] [ɪz][nɑ:t] [dɪ'strʌktəbəl] .

the	law	of	the	conservation	of	energy	,	heat	is	not	destructible	.
这	法律	的	这	保护	的	活力	,	热	是	不是	可破坏的	.

根据能量守恒定律，热量是不可摧毁的。

[ðə; ði] [ˌʌndər'stændɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði]['vælju:][ʌv; əv][ə; eɪ] ['kæləri] [ɪz][ˌɪndɪ'spensəb(ə)l][fɔ:r; fər][ðə; ði]

The	understanding	of	the	value	of	a	calorie	is	indispensable	for	the
这	理解	的	这	价值	的	一个	卡路里	是	必不可少	为了	这

[ˌkɑ:mprɪ'henʃ(ə)n] [ʌv; əv] [nu'trɪʃ(ə)n] .

comprehension	of	nutrition	.
理解	的	营养	.

了解卡路里的价值对于理解营养学至关重要。

[ə; eɪ] ['kæləri] [ɪz][ðə; ði] ['meʒər] [ʌv; əv][ə; eɪ]['ju:nɪt][ʌv; əv] [hi:t] ,

A	calorie	is	the	measure	of	a	unit	of	heat	,
一个	卡路里	是	这	措施	的	一个	单元	的	热	,

卡路里是热量的计量单位。

[ɔ:r][ðə; ði]['kwɑ:ntəti][ʌv; əv] [hi:t] ['nesəseri] [tu:; tə] [reɪz] [ə; eɪ]['li:tər][ʌv; əv]['wɔ:tər][frʌm; frəm] 0° [tu:; tə] 1°

or	the	quantity	of	heat	necessary	to	raise	a	liter	of	water	from	0°	to	1°
或者	这	数量	的	热	必要的	到	增加	一个	升	的	水	从	0°	到	1°

['sentɪgreɪd] .

Centigrade	.
摄氏度	.

或者说，将一升水从0摄氏度升高到1摄氏度所需的热量。

[ˌæpə'rætəs] [hæz; həz] [bɪn] [ɪn'ventɪd] [fɔ:r; fər] ['meʒərɪŋ] [ðə; ði] [hi:t] [prə'dʌkʃn] [ʌv; əv][ə; eɪ][mæn] ,

Apparatus	has	been	invented	for	measuring	the	heat	production	of	a	man	,
设备	有	到过	发明	为了	测量	这	热	生产	的	一个	男人	,

人们发明了一种测量人体产热量的装置。

[æn; ən] [ˌæpə'rætəs] [wɪtʃ] [ɪz] [kɔ:ld] [ə; eɪ] [ˌkælə'rɪmɪtər] [ɔ:r][ə; eɪ] ['meʒərər] [ʌv; əv] ['kæləriz] .

an	apparatus	which	is	called	a	calorimeter	or	a	measurer	of	calories	.
一个	设备	哪个	是	称为	一个	量热计	或者	一个	测量员	的	卡路里	.

一种称为量热计或卡路里测量器的装置。

[ɪf] [wʌn] [pʊts] [ə; eɪ][mæn] ['weɪɪŋ] , [seɪ] , - [paʊndz] [ɪn][ðə; ði][bɑ:ks][ʌv; əv] [sʌtʃ] [æn; ən] [ˌæpə'rætəs]

If	one	puts	a	man	weighing	,	say	,	156	pounds	in	the	box	of	such	an	apparatus
如果	一	放置	一个	男人	称重	,	说	,	-	磅	在	这	盒子	的	这样的	一个	设备

,

,

,

如果把一个体重比如说156磅的人放进这种装置的箱子里，

[soʊ] [ðæt] [hi:; hi] [laɪz] ['kʌmftəbli,'kʌmfərtəbli][ɑ:n][ə; eɪ][bed][ɪn] [kəm'pli:t] ['mʌskjələr] [ˌri:læk'seɪʃ(ə)n] ,

so	that	he	lies	comfortably	on	a	bed	in	complete	muscular	relaxation	,
所以	那	他	谎言	舒适地	在	一个	床	在	完全的	肌肉发达的	松弛	,

[ænd; ənd] [bɪ'fɔ:r] [hɪz; ɪz] ['brekfəst] ,

and	before	his	breakfast	,
和	前	他的	早餐	,

这样他就能舒适地躺在床上，全身肌肉完全放松，在吃早餐之前，

[wʌn][faindz] [ðæt] [hi:; hi][prə'du:səz, prə'du:sɪz] - ['kæləriz] [æn; ən]['aʊər] .

one	finds	that	he	produces	70	calories	an	hour	.
一	发现	那	他	产	-	卡路里	一个	小时	.

研究发现他每小时产生 70 卡路里。

['oʊnli][ɪn]['sɜ:rt(ə)n] [taɪps] [ʌv; əv] [dɪ'zi:z] [ɪz][ðer; ðər]['eni][ˌveri'eɪʃ(ə)n][frʌm; frəm] [ðɪs] ['nɔ:rm(ə)l] ,

Only	in	certain	types	of	disease	is	there	any	variation	from	this	normal	,
仅有的	在	肯定	类型	的	疾病	是	那里	任何	变化	从	这	普通的	,

只有某些类型的疾病才会出现与正常情况不同的现象。

[ðoʊ] [ʌv; əv] [kɔːrs] [ðə; ði] [weɪt] [ʌv; əv][ðə; ði][mæn] [meɪks] [ə; eɪ] ['dɪfrəns] [ɪn][hɪz; ɪz][rɪ'kwaɪərmənt]
though **of** **course** **the** **weight** **of** **the** **man** **makes** **a** **difference** **in** **his** **requirement**
尽管 的 课程 这 重量 的 这 男人 制作 一个 不同之处 在 他的 要求
[fɔːr; fər]['enərdʒi] .
for **energy** **.**
为了 活力 .

当然，人的体重也会影响其能量需求。

[ɪf] , [æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ðə; ði]['sʌbdʒekt][ɪz][ɪn][ðə; ði][bɑːks] ,
If **,** **at** **the** **same** **time** **the** **subject** **is** **in** **the** **box** **,**
如果 , 在 这 相同的 时间 这 主题 是 在 这 盒子 ,

如果同时受试者也在盒子里，

[ðə; ði]['kwɑːntəti][ʌv; əv]['ɑːksɪdʒən] [wɪtʃ] [hiː; hi][əb'zɔːrbz][ɪz] ['meʒərd] [ænd; ənd] [ɪf] ['sɜːrt(ə)n] ['ʌðər]
the **quantity** **of** **oxygen** **which** **he** **absorbs** **is** **measured** **and** **if** **certain** **other**
这 数量 的 氧 哪个 他 吸收 是 测量 和 如果 肯定 其他
['kemɪk(ə)l][ə'næləsɪs; 'ænəlaɪzɪz][biː; bi] ['kærid] [aʊt] ,
chemical **analyses** **be** **carried** **out** **,**
化学 分析 是 携带 出去 ,

测量他吸收的氧气量，如果进行某些其他化学分析，

[wʌn][kæn; kən]['kælkjuleɪt][ðə; ði][ɪg'zækt] [ə'maʊnts] [ʌv; əv]['proʊtiːn] , [fæt] ,
one **can** **calculate** **the** **exact** **amounts** **of** **protein** **,** **fat** **,**
一 能 计算 这 精确的 金额 的 蛋白质 , 胖的 ,

可以计算出蛋白质、脂肪的确切含量，

[ænd; ənd] ['ʃʊgər] [wɪtʃ] [hæv; həv] [bɪn] ['ɑksə,daɪz][baɪ] [ðɪs] ['ɑːksɪdʒən] .
and **sugar** **which** **have** **been** **oxidized** **by** **this** **oxygen** **.**
和 糖 哪个 有 到过 氧化 经过 这 氧 .

以及被氧气氧化的糖。

[naʊ] ,
Now **,**
现在 ,

现在，

[ɪf] [wʌn]['kælkjuleits] [haʊ] [mʌtʃ] [hiːt] [ɔːt] [tuː; tə][hæv; həv] [bɪn] [set] [friː] [frʌm; frəm][ðə; ði]
if **one** **calculates** **how** **much** **heat** **ought** **to** **have** **been** **set** **free** **from** **the**
如果 一 计算 如何 很多 热 应该 到 有 到过 放 自由的 从 这
[ˌɑːksɪ'deɪʃn][ʌv; əv] [ðiːz] ['kwɑːntətiz] [ʌv; əv]['proʊtiːn][fæt][ænd; ənd][ˌkɑːrboʊ'haɪdreɪt] ,
oxidation **of** **these** **quantities** **of** **protein** **fat** **and** **carbohydrate** **,**
氧化 的 这些 数量 的 蛋白质 胖的 和 糖类 ,

如果计算一下这些蛋白质、脂肪和碳水化合物氧化应该释放多少热量，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [dɪ'skʌvərd] [ðæt] [ðə; ði] [hiːt] [wɪtʃ] [ɔːt] [tuː; tə][hæv; həv] [bɪn] [prə'duːst] [ɪz][ɪg'zæktli] [ðæt]
it **is** **discovered** **that** **the** **heat** **which** **ought** **to** **have** **been** **produced** **is** **exactly** **that**
它 是 发现 那 这 热 哪个 应该 到 有 到过 生产 是 确切地 那
['kwɑːntəti] [wɪtʃ] [wʌz; wəz] ['meʒərd] [æz; əz] ['hævɪŋ] [bɪn] [prə'duːst] [baɪ][ðə; ði][mæn] .
quantity **which** **was** **measured** **as** **having** **been** **produced** **by** **the** **man** **.**
数量 哪个 曾是 测量 作为 拥有 到过 生产 经过 这 男人 .

研究发现，应该产生的热量与测量出的该人产生的热量完全一致。

[ðɪs] ['meʒərmənt] [ˌreprɪ'zents] [ðə; ði] ['beɪsl] [mə'tæbəlɪzəm][ʌv; əv][ə; eɪ][mæn][æt; ət] [kəm'pliːt] [rest] ,
This **measurement** **represents** **the** **basal** **metabolism** **of** **a** **man** **at** **complete** **rest** **,**
这 测量 代表 这 基础 代谢 的 一个 男人 在 完全的 休息 ,

该测量值代表男性在完全静息状态下的基础代谢率。

[wen] [hɪz; ɪz][ɑːksɪ'deɪtɪv] [æk'tɪvətiz] [ɑːr; ər][æt; ət][ðer; ðər] ['loʊɪst] [eb] .
when **his** **oxidative** **activities** **are** **at** **their** **lowest** **ebb** **.**
什么时候 他的 氧化 活动 是 在 他们的 最低 落潮 .

当他的氧化活性处于最低点时。

[ðə; ði] ['beɪsl] [mə'tæbəlɪzəm] [æz; əz] ['meʒərd] [baɪ] - ['kæləriz] [pər] ['aʊər] [ɪn] [ðə; ði] [keɪs] [ʌv; əv] [ðɪs]

The	basal	metabolism	as	measured	by	70	calories	per	hour	in	the	case	of	this
这	基础	代谢	作为	测量	经过	-	卡路里	每	小时	在	这	案件	的	这

[ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [ˌreprɪ'zents] [ðə; ði] [sʌm; səm] [ʌv; əv] [-]

individual	represents	the	sum	of	[	25	]
个人	代表	这	和	的	[	-	]

对于该个体而言，以每小时 70 卡路里衡量的基础代谢率代表了[25]的总和。

[ðə; ði] ['fjuːəl] ['niːdɪd] — ([wʌn])

the	fuel	needed	—	(	1	)
这	燃料	需要	—	(	1	)

所需燃料——（1）

[tuː; tə] [meɪn'teɪn] [ðə; ði] ['biːtɪŋ] [ʌv; əv] [ðə; ði] [hɑːrt] ,

to	maintain	the	beating	of	the	heart	,
到	维持	这	殴打	的	这	心	,

维持心脏跳动

[wɪtʃ] ['evri] ['mɪnɪt] [ʌv; əv] [ə; eɪ] ['mænz] [laɪf] [muːvz] [ðə; ði] [blʌd] [ɔːr] [wʌn] - ['twentiəθ] [pɑːrt] [ʌv; əv]

which	every	minute	of	a	man's	life	moves	the	blood	or	one	-	twentieth	part	of
哪个	每一个	分钟	的	一个	男人的	生活	移动	这	血	或者	一	-	第二十	部分	的

[ðə; ði] [weɪt] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['bɑːdi] ,

the	weight	of	the	body	,
这	重量	的	这	身体	,

人体每一分钟都在流动血液，血液流动的量相当于人体重量的二十分之一。

[ɪn] [ə; eɪ] ['sɜːrk(ə)l] [θruː] [ðə; ði] [blʌd] - ['ves(ə)lz] ;

in	a	circle	through	the	blood	-	vessels	;
在	一个	圆圈	通过	这	血	-	船只	;

在血管中呈环状流动；

([ˌtuː'tuː]) [tuː; tə] [meɪn'teɪn] [ðə; ði] ['mʌslz] [ʌv; əv] [ˌrespə'reɪʃ(ə)n] [ðæt] [ðə; ði] [blʌd] [meɪ] [biː; bi] [pjʊrəˌfaɪd]

(	2	)	to	maintain	the	muscles	of	respiration	that	the	blood	may	be	purified
(	2	)	到	维持	这	肌肉	的	呼吸	那	这	血	可能	是	纯化

[ɪn] [ðə; ði] [lʌŋz] ;

in	the	lungs	;
在	这	肺	;

（2）维持呼吸肌功能，使血液能够在肺部净化；

([θriː]) [tuː; tə] [meɪn'teɪn] [ðə; ði] ['bɑːdi] ['temprətʃər; 'temprətʃʊr] [æt; ət] [ðæt] ['kɑːnstənt] ['lev(ə)l] [wɪtʃ] [ɪz] [soʊ]

(	3	)	to	maintain	the	body	temperature	at	that	constant	level	which	is	so
(	3	)	到	维持	这	身体	温度	在	那	持续的	等级	哪个	是	所以

[ˌkerːək.tə'rɪs.tɪk] [ðæt] [ə; eɪ] [slaɪt] [ˌveri'eɪʃ(ə)n] ['signifaiz] ['ɪlnəs] ,

characteristic	that	a	slight	variation	signifies	illness	,
特征	那	一个	轻微	变化	表示	疾病	,

（3）维持体温在一个恒定的水平，这个水平具有很强的特征，以至于轻微的变化都表明生病了。

[ænd; ənd] ([fɔːr]) [tuː; tə] [meɪn'teɪn] [ɪn] [ðə; ði] ['lɪvɪŋ] [steɪt] [ðə; ði] ['nuːmərəs] ['tɪsˌjuːz, 'tɪʃuːz] [ʌv; əv] [ðə; ði]

and	(	4	)	to	maintain	in	the	living	state	the	numerous	tissues	of	the
和	(	4	)	到	维持	在	这	活的	状态	这	很多的	组织	的	这

['bɑːdi] .

body	.
身体	.

（4）维持身体众多组织的生命状态。

['eni] [ɪk'streɪniəs] ['mʌskjələr] ['mu:vmənts] [ɑ:r; ər] ['kærid] [aʊt] [ɪn] ['vɜ:rtʃu:] [ʌv; əv] [æn; ən] [ɪn'kri:st]

Any	extraneous	muscular	movements	are	carried	out	in	virtue	of	an	increased
任何	无关的	肌肉发达的	移动	是	携带	出去	在	美德	的	一个	增加

[ˌɑ:ksɪ'deɪʃn] [ʌv; əv] [mə'tɪrɪəlz] [ænd; ənd] [ðə; ði] [hi:t] [prə'dʌkʃn] ['raɪzɪz] [ə'bʌv] [ðə; ði] ['lev(ə)l] [ʌv; əv] [ðə; ði]

oxidation	of	materials	and	the	heat	production	rises	above	the	level	of	the
氧化	的	材料	和	这	热	生产	上升	多于	这	等级	的	这

['beɪsl] [mə'tæbəlɪzəm] [wɪð; wɪθ] [ɪn'kri:st] ['mʌskjələr] ['efərt] .

basal	metabolism	with	increased	muscular	effort	.
基础	代谢	和	增加	肌肉发达的	努力	.

任何额外的肌肉运动都是由于物质氧化增加而进行的，随着肌肉用力增加，产热量会高于基础代谢水平。

[fɔ:r; fər] [ə; eɪ] [lɔ:ŋ] [taɪm] [ðə; ði] ['paʊər] [fɔ:r; fər] [ðə; ði] ['meɪntənəns] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['hju:mən] [mə'ʃi:n]

For	a	long	time	the	power	for	the	maintenance	of	the	human	machine
为了	一个	长的	时间	这	力量	为了	这	维护	的	这	人类	机器

[kæn; kən] [bi:; bi] ['fɜ:rnɪʃt] [baɪ] [ɪts] [oʊn] ['bɑ:di] [fæt] ,

can	be	furnished	by	its	own	body	fat	,
能	是	提供	经过	它是	自己的	身体	胖的	,

人体自身脂肪可以长期提供维持身体机能所需的能量。

[æz; əz] [ɪz] [si:n] [ɪn] ['keɪsɪz] [ʌv; əv] [prə'lɔ:ŋd] ['fæstɪŋ] ,

as	is	seen	in	cases	of	prolonged	fasting	,
作为	是	已见	在	案例	的	延长	禁食	,

正如长期禁食的情况所见，

[bʌt; bət] ['ju:ʒuəli; 'ju:ʒəli] [ðə; ði] ['paʊər] [ɪz] [dɪ'raɪvd] [ɪn'sted] [frʌm; frəm] [ðə; ði] [fu:d] - ['fju:əl] [wɪtʃ] [ɪz]

but	usually	the	power	is	derived	instead	from	the	food	-	fuel	which	is
但	通常	这	力量	是	衍生的	反而	从	这	食物	-	燃料	哪个	是

['teɪkən] .

taken	.
已采取	.

但通常情况下，能量来源于消耗的粮食燃料。

[ðə; ði] [greɪt] ['kwestʃən] [ɪn] [ðə; ði] [wɜ:rld] [tu:; tə] - [deɪ] [ɪz] ['weðər] [ɔ:r] [nɑ:t] [ə; eɪ] [sə'fɪʃ(ə)nt] ['kwɑ:ntəti]

The	great	question	in	the	world	to	-	day	is	whether	or	not	a	sufficient	quantity
这	伟大的	问题	在	这	世界	到	-	天	是	无论	或者	不是	一个	充足的	数量

[ʌv; əv] [fu:d] - ['fju:əl] [ɪz] [ə'veɪləb(ə)l] [tu:; tə] [sə'pɔ:rt] [ðə; ði] ['hju:mən] ['fæməli] .

of	food	-	fuel	is	available	to	support	the	human	family	.
的	食物	-	燃料	是	可用的	到	支持	这	人类	家庭	.

当今世界面临的最大问题是，是否有足够的粮食燃料来维持人类的生存。

[ðə; ði] ['kwestʃən] [ʌv; əv] ['kæləriz] [ɪz] [nɑ:t] [æn; ən] [ˌækə'demɪk] [wʌn] , [bʌt; bət] [æn; ən] [ɪn'tensli] ['præktɪk(ə)l] [wʌn] .

The	question	of	calories	is	not	an	academic	one	,	but	an	intensely	practical	one	.
这	问题	的	卡路里	是	不是	一个	学术的	一	,	但	一个	强烈地	实际的	一	.

卡路里问题不是一个学术问题，而是一个极其实际的问题。

['saɪəns] [straivz] [tu:; tə] [ɪk'spres] [ɪt'self] [ɪn] [ˌmæθə'mætɪk] [tɜ:rmz] ,

Science	strives	to	express	itself	in	mathematic	terms	,
科学	努力	到	表达	本身	在	数学	条款	,

科学力求用数学术语来表达自身，

[ænd; ənd] [ðɪs] ['peɪpər] [ɪz] ['rɪt(ə)n] [wɪð; wɪθ] [ðæt] [end] [ɪn] [vju:] .

and	this	paper	is	written	with	that	end	in	view	.
和	这	纸	是	书面	和	那	结尾	在	看法	.

本文正是为此目的而撰写的。

[fə'nɑ:mɪnə] [ʌv; əv] [laɪf] [ɑ:r; ər] [fə'nɑ:mɪnə] [ʌv; əv] ['moʊʃ(ə)n] .

Phenomena	of	life	are	phenomena	of	motion	.
现象	的	生活	是	现象	的	运动	.

生命现象是运动现象。

[ðiːz] ['məuʃənz][ɑːr; ər] [meɪn'teɪnd] [æt; ət][ðə; ði] [ɪk'spens] [ʌv; əv]['kemɪk(ə)l]['enərdʒi]['lɪbəreɪtɪd][ɪn][ðə; ði]
These motions are maintained at the expense of chemical energy liberated in the
这些 运动 是 维持 在 这 费用 的 化学 活力 解放 在 这
[ɑːksɪ'deɪtɪv] ['breɪkdaʊn] [ʌv; əv][ˌkɑːrboʊ'haɪdreɪt] ,
oxidative breakdown of carbohydrate ,
氧化 分解 的 糖类 ,

这些运动是以消耗碳水化合物氧化分解过程中释放的化学能为代价的。

[fæt] , [ænd; ənd]['proʊtiːn] .
fat , and protein .
胖的 , 和 蛋白质 .

脂肪和蛋白质。

[ˌfɜːrðər'mɔːr] ,
Furthermore ,
此外 ,

此外，

[ðə; ði]['proʊtiːn] ['strʌktʃər] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi] ['sɛlz] [ænd; ənd][ðə; ði][sɔːlts][ʌv; əv][ðə; ði][boʊnz][ænd; ənd]
the protein structure of the body cells and the salts of the bones and
这 蛋白质 结构 的 这 身体 细胞 和 这 盐 的 这 骨头 和
['ʌðər] ['tɪsjuːz, 'tɪʃuːz][ɑːr; ər][ɪn][ə; eɪ]['kɑːnstənt] [steɪt] [ʌv; əv] ['werɪŋ] [daʊn] .
other tissues are in a constant state of wearing down .
其他 组织 是 在 一个 持续的 状态 的 穿着 向下 .

人体细胞的蛋白质结构以及骨骼和其他组织中的盐分处于不断损耗的状态。

[ðə; ði]['enərdʒi][fɔːr; fər][ðə; ði]['hjuːmən] [mə'ʃiːn] [ænd; ənd][ðə; ði] [mə'tɪriəlz] [-]
The energy for the human machine and the materials [26]
这 活力 为了 这 人类 机器 和 这 材料 [-]

人体机器的能量和材料[26]

[fɔːr; fər][ɪts][self] - [rɪ'per] [ɑːr; ər]['teɪkən][ɪn][ðə; ði][fɔːrm][ʌv; əv] [fuːd] .
for its self - repair are taken in the form of food .
为了 它是 自己 - 维修 是 已采取 在 这 形式 的 食物 .

人体需要通过食物来补充自身修复所需的营养物质。

[ðə; ði]['dʒen(ə)rəl][tɜːrm][mə'tæbəlɪzəm] [ɪn'kluːdz] [ɔːl][ðə; ði]['kemɪk(ə)l] [æk'tɪvətiz] [wɪtʃ] [teɪk] [pleɪs] ['ʌndər]
The general term metabolism includes all the chemical activities which take place under
这 一般的 学期 代谢 包括 全部 这 化学 活动 哪个 拿 地方 在下面
[ðə; ði] ['ɪnfluəns] [ʌv; əv] ['lɪvɪŋ] ['sɛlz] .
the influence of living cells .
这 影响 的 活的 细胞 .

新陈代谢这一总称涵盖了在活细胞影响下发生的所有化学活动。

[ðə; ði]['toʊt(ə)l]['kwɑːntəti][ʌv; əv] [hiːt] [prə'duːst] [baɪ][ðə; ði]['bɑːdi][ɪz][ə; eɪ] ['meʒər] [ʌv; əv][ðə; ði]
The total quantity of heat produced by the body is a measure of the
这 全部的 数量 的 热 生产 经过 这 身体 是 一个 措施 的 这
[ɪn'tensəti] [ʌv; əv][ðə; ði][ˌɑːksɪ'deɪʃn][ʌv; əv][ˌkɑːrboʊ'haɪdreɪt] ,
intensity of the oxidation of carbohydrate ,
强度 的 这 氧化 的 糖类 ,

人体产生的总热量是衡量碳水化合物氧化强度的指标。

[fæt] , [ænd; ənd]['proʊtiːn] [wɪ'ðɪn] [ðə; ði]['bɑːdi] .
fat , and protein within the body .
胖的 , 和 蛋白质 之内 这 身体 .

体内脂肪和蛋白质。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɪm'pɔːrt(ə)nt][tuː; tə] [noʊ] ['defɪnətli] ['weðər] [ðer; ðər][ɪz]['eni]['kɑːnstənt] ['meʒər] [ʌv; əv][ðə; ði]

It	is	important	to	know	definitely	whether	there	is	any	constant	measure	of	the
它	是	重要的	到	知道	确实	无论	那里	是	任何	持续的	措施	的	这

['lev(ə)l][ʌv; əv][ðə; ði]['beɪsl][mə'tæbəlɪzəm][ɪn]['nɔːrm(ə)l]['piːp(ə)l] ,

level	of	the	basal	metabolism	in	normal	people	,
等级	的	这	基础	代谢	在	普通的	人们	,

了解正常人基础代谢水平是否存在恒定的测量方法非常重要。

[soʊ] [ðæt] [wʌn] [meɪ] [dɪ'tɜːrmɪn] [ɪn]['keɪsɪz][ʌv; əv] [dɪ'ziːz] ['weðər] [ðə; ði] [hiːt] [prə'dʌkʃn] [ɪz]['nɔːrm(ə)l]

so	that	one	may	determine	in	cases	of	disease	whether	the	heat	production	is	normal
所以	那	一	可能	决定	在	案例	的	疾病	无论	这	热	生产	是	普通的

[ɔːr] [ɪn'kriːst] [ɔːr] [dɪ'kriːst] .

or	increased	or	decreased	.
或者	增加	或者	减少	.

这样就可以在患病的情况下确定产热是正常、增加还是减少。

['rʊbnər] [dɪ'skʌvərd] [ðæt][ðə; ði] [hiːt] [prə'dʌkʃn] [ʌv; əv] [mæ'mɛliə] ['dʊrɪŋ] [rest][wʌz; wəz][ðə; ði] [seɪm]

Rubner	discovered	that	the	heat	production	of	mammalia	during	rest	was	the	same
鲁布纳	发现	那	这	热	生产	的	哺乳动物	期间	休息	曾是	这	相同的

[pər] [skwer] ['miːtər][ʌv; əv] ['sɜːrfɪs] ['weðər] [ðə; ði] ['biːɪŋ] [wʌz; wəz][ə; eɪ] [hɔːrs] ,

per	square	meter	of	surface	whether	the	being	was	a	horse	,
每	正方形	仪表	的	表面	无论	这	存在	曾是	一个	马	,

鲁布纳发现，哺乳动物在休息时每平方米体表面积产生的热量是相同的，无论这只动物是马还是其他动物。

[ə; eɪ][mæn] , [ə; eɪ][dɔːg] , [ɔːr][ə; eɪ] [maʊs] .

a	man	,	a	dog	,	or	a	mouse	.
一个	男人	,	一个	狗	,	或者	一个	老鼠	.

一个人、一条狗或一只老鼠。

[ðə; ði][ˌprɑːpə'zɪʃ(ə)n][hæz; həz] [ə'pɪrd] [soʊ] [ɪm'prɑːbəbl] [æz; əz][tuː; tə][kɔːl] [fɔːrθ] [mʌtʃ] [æn'tægənɪzəm]

The	proposition	has	appeared	so	improbable	as	to	call	forth	much	antagonism
这	主张	有	出现	所以	不太可能	作为	到	称呼	前进	很多	对抗

.

:

.

这一提议显得如此不可思议，以至于引起了很大的反对。

[dju'bwɑː] [dɪ'zɜːrvz] [ðə; ði]['kredɪt][ʌv; əv] ['hævɪŋ] [ɪ'stæblɪʃt] [ðɪs] [rɪ'leɪʃ(ə)nʃɪp] [fɔːr; fər][mæn] [bɪ'jɑːnd]

DuBois	deserves	the	credit	of	having	established	this	relationship	for	man	beyond
杜波依斯	值得	这	信用	的	拥有	已确立的	这	关系	为了	男人	超过

[ðə; ði][ˌpɑːsə'bɪləti][ʌv; əv][ə; eɪ] [daʊt] .

the	possibility	of	a	doubt	.
这	可能性	的	一个	怀疑	.

杜波依斯理应获得赞誉，因为他毫无疑问地确立了人类与自然之间的这种关系。

[hiː; hi][wʌz; wəz]['eɪb(ə)l][tuː; tə][duː] [ðɪs] [ɑːn] [ə'kaʊnt] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] [dɪ'skʌvəri] [ʌv; əv][ə; eɪ] [nuː] [ænd; ənd]

He	was	able	to	do	this	on	account	of	his	discovery	of	a	new	and
他	曾是	有能力的	到	做	这	在	帐户	的	他的	发现	的	一个	新的	和

['ækjərət] ['meθəd] [ʌv; əv] ['meʒərɪŋ] [ðə; ði]['eriə][ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi] ['sɜːrfɪs] .

accurate	method	of	measuring	the	area	of	the	body	surface	.
准确的	方法	的	测量	这	区域	的	这	身体	表面	.

他之所以能够做到这一点，是因为他发现了一种测量体表面积的新的、精确的方法。

[ˌaɪ 'tiː] [əˈpɪrz] [frʌm; frəm][hɪz; ɪz][wɜːrk] [ðæt] [ðə; ði] ['beɪsl] [məˈtæbəlɪzəm][fɔːr; fər][men] [bɪˈtwiːn] ['twenti]

It	appears	from	his	work	that	the	basal	metabolism	for	men	between	twenty
它	出现	从	他的	工作	那	这	基础	代谢	为了	男人	之间	二十

[ænd; ənd] ['fɪfti] ['jɪrz] [oʊld][ɪz] [əˈprɑːksɪmətli] - ['kæləriz] [pər] ['aʊər] [pər] [skwer] ['miːtər][ʌv; əv]['bɑːdi]

and	fifty	years	old	is	approximately	40	calories	per	hour	per	square	meter	of	body
和	五十	年	老的	是	大约	-	卡路里	每	小时	每	正方形	仪表	的	身体

['sɜːrfɪs] ,

surface	,
表面	,

根据他的研究，20至50岁男性的基础代谢率约为每小时每平方米体表面积40卡路里。

[wɪˈðɪn] [ə; eɪ] ± ['erər] [ʌv; əv] - [pər] [sent] .

within	a	±	error	of	10	per	cent	.
之内	一个	±	错误	的	-	每	中心	.

误差在±10%以内。

['buːθbi] [hæz; həz] [faʊnd] [ðæt] [ðə; ði][məˈtæbəlɪzəm][ʌv; əv] ['peɪʃnts] [huː] [hæv; həv] [rɪˈkʌvərd] [ðer; ðər]

Boothby	has	found	that	the	metabolism	of	patients	who	have	recovered	their
布斯比	有	成立	那	这	代谢	的	患者	WHO	有	恢复	他们的

[helθ] ['æftər]['hɑːspɪt(ə)l] [ˌɑːpɝˈeɪʃənz] [ænd; ənd] [huː] [hæv; həv] [bɪn] [kənˈfaɪnd] [ɪn][ðə; ði]['hɑːspɪt(ə)l]

health	after	hospital	operations	and	who	have	been	confined	in	the	hospital
健康	后	医院	运营	和	WHO	有	到过	受限	在	这	医院

[bɪˈtwiːn] ['twenti] [ænd; ənd] ['fɪfti] [deɪz] [dʌz] [nɑːt] ['veri] [frʌm; frəm][ðə; ði]['nɔːrm(ə)l]['stændərd][ʌv; əv]

between	twenty	and	fifty	days	does	not	vary	from	the	normal	standard	of
之间	二十	和	五十	天	做	不是	各不相同	从	这	普通的	标准	的

[dju'bwɑː] .

DuBois	.
杜波依斯	.

Boothby 发现，在医院接受手术后恢复健康的病人，以及在医院住院 20 到 50 天的病人，其新陈代谢与 DuBois 的正常标准并无不同。

[ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] [bɪn] [faʊnd] [baɪ][dju'bwɑː] [ðæt] [ðə; ði] ['beɪsl] [məˈtæbəlɪzəm] [-]

It	has	been	found	by	DuBois	that	the	basal	metabolism	[	27	]
它	有	到过	成立	经过	杜波依斯	那	这	基础	代谢	[	-	]

DuBois 发现基础代谢[27]

[ɪn] [bɔɪz] [ʌv; əv] [twelv] [ɪz] - [pər] [sent] .

in	boys	of	twelve	is	25	per	cent	.
在	男孩们	的	十二	是	-	每	中心	.

12岁男孩的患病率为25%。

['haɪər] [ðæn; ðən][fɔːr; fər][æn; ən][əˈdʌlt; 'ædʌlt][ʌv; əv][ðə; ði] [seɪm] [haɪt] [ænd; ənd] [weɪt] ,

higher	than	for	an	adult	of	the	same	height	and	weight	,
更高	比	为了	一个	成人	的	这	相同的	高度	和	重量	,

比同等身高体重的成年人要高。

[ɔːr] - ['kæləriz] [pər] [skwer] ['miːtər][ʌv; əv]['bɑːdi] ['sɜːrfɪs] ;

or	50	calories	per	square	meter	of	body	surface	;
或者	-	卡路里	每	正方形	仪表	的	身体	表面	;

或每平方米体表面积摄入 50 卡路里；

[ænd; ənd] [ðæt] [ɪn] [bɔɪz] [ʌv; əv] [ˌfɪfˈtiːn] [ðə; ði][məˈtæbəlɪzəm][ɪz] - [pər] [sent] .

and	that	in	boys	of	fifteen	the	metabolism	is	11	per	cent	.
和	那	在	男孩们	的	十五	这	代谢	是	-	每	中心	.

15岁男孩的新陈代谢率为11%。

['haɪər] [ðæn; ðən][fɔːr; fər][ðə; ði][əˈdʌlt; 'ædʌlt][ʌv; əv][ðə; ði] [seɪm] [saɪz][ænd; ənd] [ʃeɪp] ,

higher	than	for	the	adult	of	the	same	size	and	shape	,
更高	比	为了	这	成人	的	这	相同的	尺寸	和	形状	,

高于同等体型和身高的成年人。

[ɔːr] - ['kæləriz] [pər] [skwer] ['miːtər] [ʌv; əv] ['bɑːdi] ['sɜːrfɪs] ([ʌn'pʌblɪʃt] [wɜːrk] [ʌv; əv] [dju'bwɑː]) .

or	44	calories	per	square	meter	of	body	surface	(	unpublished	work	of	DuBois	)	.
或者	-	卡路里	每	正方形	仪表	的	身体	表面	(	未发表的	工作	的	杜波依斯	)	.

或每平方米体表面积 44 卡路里（杜波依斯未发表的作品）。

[ðiːz] [rɪ'zʌlts] [ɪk'spleɪn] [ðə; ði] [lɑːrdʒ] ['æpitaits] [ʌv; əv] [bɔɪz] .

These	results	explain	the	large	appetites	of	boys	.
这些	结果	解释	这	大的	食欲	的	男孩们	.

这些结果解释了男孩食量大的原因。

['wɪmɪn] [ʃoʊ] [ə; eɪ] [mə'tæbəlɪzəm] [wɪtʃ] [ɪz] ['sɛvən] [pər] [sent] .

Women	show	a	metabolism	which	is	7	per	cent	.
女性	展示	一个	代谢	哪个	是	7	每	中心	.

女性的新陈代谢率为7%。

['loʊər] [ðæn; ðən] [ðæt] [ʌv; əv] [men] , [ɔːr] - ['kæləriz] [pər] ['aʊər] [pər] [skwer] ['miːtər] [ʌv; əv] ['sɜːrfɪs] .

lower	than	that	of	men	,	or	37	calories	per	hour	per	square	meter	of	surface	.
降低	比	那	的	男人	,	或者	-	卡路里	每	小时	每	正方形	仪表	的	表面	.

低于男性，即每平方米表面每小时消耗 37 卡路里。

[frʌm; frəm] [ðə; ði] [tʃɑːts] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['ævərɪdʒ] [haɪts] [ænd; ənd] [weɪts] [ʌv; əv] [men] ['verɪɪŋ; 'væriɪŋ]

From	the	charts	of	the	average	heights	and	weights	of	men	varying
从	这	图表	的	这	平均的	高度	和	重量	的	男人	变化

[bɪ'twiːn] [ˌfɪf'tiːn] [ænd; ənd] ['fɪfti] - [faɪv] ['jɪrz] [oʊld] ,

between	fifteen	and	fifty	-	five	years	old	,
之间	十五	和	五十	-	五	年	老的	,

根据15岁至55岁男性平均身高体重图表，

['gɪv(ə)n] [baɪ] [ə'merɪkən] [laɪf] [ɪn'ʃʊrəns] ['kʌmpəniz] , ['mɪstər] . [eɪtʃ] . [viː] . ['ætkənsən, 'ætkɪnsən] , [ʌv; əv]

given	by	American	life	insurance	companies	,	Mr	.	H	.	V	.	Atkinson	,	of
给定	经过	美国人	生活	保险	公司	,	先生	.	H	.	V	.	阿特金森	,	的

[maɪ] ['læbrətɔːri] ,

my	laboratory	,
我的	实验室	,

由美国人寿保险公司捐赠，我的实验室的HV Atkinson先生

[hæz; həz] ['kælkjuleɪtɪd] [ðə; ði] ['beɪsl] [mə'tæbəlɪzəm] [ɪn] [ə; eɪ] ['teɪbl] [hɪr] [prɪ'zentɪd] .

has	calculated	the	basal	metabolism	in	a	table	here	presented	.
有	计算	这	基础	代谢	在	一个	桌子	这里	呈现	.

已计算出基础代谢率，结果如下表所示。

[ʌn'fɔːrtʃənətli] , [ðə; ði] [weɪts] ['gɪv(ə)n] [ɪn] [ðiːz] [stə'tɪstɪks] [ɪn'kluːd] [kloʊðz] [wɔːrn] [baɪ] [ðə; ði]

Unfortunately	,	the	weights	given	in	these	statistics	include	clothes	worn	by	the
很遗憾	,	这	重量	给定	在	这些	统计数据	包括	衣服	磨损	经过	这

[ˌɪndɪ'vɪdʒuəlz] .

individuals	.
个人	.

遗憾的是，这些统计数据中给出的重量包含了个人所穿的衣服。

[ðə; ði] ['kælkjuleɪtɪd] [hiːt] [prə'dʌkʃn] , [haʊ'evər] , [ɪz] [ɪn] [iːtʃ] [keɪs] [beɪst] [ə'pɑːn] [ðə; ði] [weɪt]

The	calculated	heat	production	,	however	,	is	in	each	case	based	upon	the	weight
这	计算	热	生产	,	然而	,	是	在	每个	案件	基于	之上	这	重量

[wɪ'ðaʊt] [kloʊðz] .

without	clothes	.
没有	衣服	.

然而，计算出的产热量都是基于不穿衣服时的体重。

[ðə; ði] ['teɪbl] [ɪz] [kəm'pjuːtɪd] [frʌm; frəm] [ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] ['vælјuːz] :

The	table	is	computed	from	the	following	values	:
这	桌子	是	计算	从	这	下列的	值	:

该表由以下数值计算得出：

[eɪdʒ][ɪn] ['jɪrz] ['kæləriz] [pər]
Age **in** **years** **Calories** **per**
年龄 在 年 卡路里 每

年龄（岁） 卡路里/

[skwer] ['miːtər]
square **meter**
正方形 仪表

平方米

[ʌv; əv] surface15 - - - - -
of **surface15** **4420** **-** **50** **4055** **37**
的 surface15 - - - - -

表面15 4420-50 4055 37

[ðə; ði] ['teɪbl] [meɪ] ['ɔːlsoʊ][biː; bi] [juːst] [æz; əz] ['fɑːloʊz] :
The **table** **may** **also** **be** **used** **as** **follows** **:**
这 桌子 可能 还 是 用过的 作为 跟随 :

该表格还可以按如下方式使用：

[tuː; tə][faɪnd][ðə; ði][mə'tæbəlɪzəm][ʌv; əv] —
To **find** **the** **metabolism** **of** **—**
到 寻找 这 代谢 的 —

为了确定——的代谢情况

['wɪmɪn] [bɪ'twiːn] ['twenti] [tuː; tə] ['fɪfti] ['jɪrz] , ['mʌltɪplaɪ]['vælјuːz][fɔːr; fər][mæn][baɪ] - . - .
Women **between** **twenty** **to** **fifty** **years** **,** **multiply** **values** **for** **man** **by** **0** **.** **93** **.**
女性 之间 二十 到 五十 年 , 乘 值 为了 男人 经过 - . - .

年龄在 20 至 50 岁之间的女性，其数值应乘以男性的 0.93。

[bɔɪz] [ʌv; əv] [twelv] [tuː; tə] [ˌθɜːr'tiːn] ['jɪrz] , ['mʌltɪplaɪ]['vælјuːz][fɔːr; fər] [bɔɪz] [ʌv; əv] [ˌfɪf'tiːn] ['jɪrz] [baɪ]
Boys **of** **twelve** **to** **thirteen** **years** **,** **multiply** **values** **for** **boys** **of** **fifteen** **years** **by**
男孩们 的 十二 到 十三 年 , 乘 值 为了 男孩们 的 十五 年 经过
[wʌn] . - . [-]
1 **.** **10** **.** **[** **28** **]**
1 . - . [-]

十二至十三岁男孩的数值，十五岁男孩的数值乘以 1.10。[28]

[ðə; ði] ['beɪsl] [mə'tæbəlɪzəm] [ʌv; əv] [men]
THE **BASAL** **METABOLISM** **OF** **MEN**
这 基础 代谢 的 男士

男性的基础代谢

['kælkjuleɪtɪd][frʌm; frəm]['vælјuːz][ʌv; əv][ðə; ði] ['beɪsl] [mə'tæbəlɪzəm] [dɪ'tɜːrmɪnd] [baɪ][ðə; ði] ['meθədz] [ʌv; əv]
Calculated **from** **values** **of** **the** **basal** **metabolism** **determined** **by** **the** **methods** **of**
计算 从 值 的 这 基础 代谢 决定 经过 这 方法 的
[dju'bwɑː][ænd; ənd] [ə'plaɪd] [tuː; tə][ə; eɪ] ['teɪbl] ['ʃoʊɪŋ] [ðə; ði] ['ævərɪdʒ] [weɪts] [ʌv; əv] - ,
DuBois **and** **applied** **to** **a** **table** **showing** **the** **average** **weights** **of** **221** **,**
杜波依斯 和 应用 到 一个 桌子 显示 这 平均的 重量 的 - ,

根据杜波依斯方法测定的基础代谢值计算得出，并应用于显示221人平均体重的表格，

- [men][ʌv; əv] ['dɪfrənt] ['eɪdʒɪz][ænd; ənd] [haɪts] [kəm'paɪld][frʌm; frəm][ðə; ði][stə'tɪstɪks][ʌv; əv][ðə; ði]
819 **men** **of** **different** **ages** **and** **heights** **compiled** **from** **the** **statistics** **of** **the**
- 男人 的 不同的 年龄 和 高度 编译 从 这 统计数据 的 这
['medɪkoʊ] - [ˌæktʃu'eriəl][ɪnˌvestɪ'geɪʃ(ə)n][ʌv; əv] - .
medico **-** **actuarial** **investigation** **of** **1912** **.**
医生 - 精算 调查 的 - .

根据 1912 年医学精算调查的统计数据，汇编了 819 名不同年龄和身高的男性。

[eɪdʒ] .
Age **.**
年龄 .

年龄。

[hiːt] [pər]
Heat **per**
热 每

每单位热量

[skwer] ['miːtər]
square **meter**
正方形 仪表

平方米

[ʌv; əv] ['sɜːrfɪs] [faɪv][ɛf tiː] .
of **surface** **5** **ft** **.**
的 表面 5 英尺 .

表面高度 5 英尺。

- [ɪn] .
0 **in** **.**
- 在 .

0 英寸。

[faɪv][ɛf tiː] .
5 **ft** **.**
5 英尺 .

5英尺

[ˌtuːˈtuː][ɪn] .
2 **in** **.**
2 在 .

2英寸

[faɪv][ɛf tiː] .
5 **ft** **.**
5 英尺 .

5英尺

[fɔːr][ɪn] .
4 **in** **.**
4 在 .

4英寸

[faɪv][ɛf tiː] .
5 **ft** **.**
5 英尺 .

5英尺

[sɪks][ɪn] .
6 **in** **.**
6 在 .

6英寸

[faɪv][ɛf tiː] .
5 **ft** **.**
5 英尺 .

5英尺

[eɪt][ɪn] .
8 **in** **.**
8 在 .

8英寸

[faɪv][ɛf tiː] .
5 **ft** **.**
5 英尺 .

5英尺

- [ɪn] .
10 **in** **.**
- 在 .

10英寸

[sɪks][ɛf tiː] .
6 **ft** **.**
6 英尺 .

英尺

- [ɪn] .
0 **in** **.**
- 在 .

英寸。

[sɪks][ɛf tiː] .
6 **ft** **.**
6 英尺 .

6 英尺

[ˌtuːˈtuː][ɪn] .
2 **in** **.**
2 在 .

2英寸

[sɪks][ɛf tiː] .
6 **ft** **.**
6 英尺 .

英尺

[fɔːr][ɪn] .
4 **in** **.**
4 在 .

4英寸

['paʊndz] .
Lbs **.**
磅 .

磅。

[ˌsiːˌeɪˌɛlˈɛs] .
Cals **.**
卡路里 .

卡路里。

['paʊndz] .
Lbs **.**
磅 .

磅。

[ˌsiːˌeɪˌɛlˈɛs] .
Cals **.**
卡路里 .

卡路里。

['paʊndz] .
Lbs **.**
磅 .

磅。

[ˌsiːˌeɪˌɛlˈɛs] .
Cals **.**
卡路里 .

卡路里。

['paʊndz] .
Lbs .
磅 .

磅。

[ˌsiːˌeɪˌɛlˈɛs] .
Cals .
卡路里 .

卡路里。

['paʊndz] .
Lbs .
磅 .

磅。

[ˌsiːˌeɪˌɛlˈɛs] .
Cals .
卡路里 .

卡路里。

['paʊndz] .
Lbs .
磅 .

磅。

[ˌsiːˌeɪˌɛlˈɛs] .
Cals .
卡路里 .

卡路里。

['paʊndz] .
Lbs .
磅 .

磅。

[ˌsiːˌeɪˌɛlˈɛs] .
Cals .
卡路里 .

卡路里。

['paʊndz] .
Lbs .
磅 .

磅。

[ˌsiːˌeɪˌɛlˈɛs] .
Cals .
卡路里 .

卡路里。

['paʊndz] .
Lbs .
磅 .

磅。

[ˌsiːˌeɪˌɛlˈɛs] .
Cals .
卡路里 .

卡路里。

- ['jɪrz] - - - - - - - - -
15 **years** **107** **112** **118** **126** **134** **142** **152** **162** **172**
- 年 - - - - - - - - -

15年 107 112 118 126 134 142 152 162 172

- ['kæləriz] - - - - - - - - -
44 calories 1510 1584 1658 1753 1837 1922 2006 2096 2186
- 卡路里 - - - - - - - - -

44卡路里 1510 1584 1658 1753 1837 1922 2006 2096 2186

- ['jɪrz] - - - - - - - - -
20 years 117 122 128 136 144 152 161 171 181
- 年 - - - - - - - - -

20年 117 122 128 136 144 152 161 171 181

- ['kæləriz] - - - - - - - - -
40 calories 1430 1498 1565 1647 1719 1796 1868 1949 2035
- 卡路里 - - - - - - - - -

40卡路里 1430 1498 1565 1647 1719 1796 1868 1949 2035

- ['jɪrz] - - - - - - - - -
25 years 122 126 133 141 149 157 167 179 189
- 年 - - - - - - - - -

25年 122 126 133 141 149 157 167 179 189

- ['kæləriz] - - - - - - - - -
40 calories 1459 1517 1594 1671 1738 1820 1896 1992 2083
- 卡路里 - - - - - - - - -

40卡路里 1459 1517 1594 1671 1738 1820 1896 1992 2083

- ['jɪrz] - - - - - - - - -
30 years 126 130 136 144 152 161 172 184 196
- 年 - - - - - - - - -

30年 126 130 136 144 152 161 172 184 196

- ['kæləriz] - - - - - - - - -
40 calories 1478 1536 1604 1685 1757 1839 1920 2007 2112
- 卡路里 - - - - - - - - -

40卡路里 1478 1536 1604 1685 1757 1839 1920 2007 2112

- ['jɪrz] - - - - - - - - -
35 years 128 132 138 146 155 165 176 189 201
- 年 - - - - - - - - -

35年 128 132 138 146 155 165 176 189 201

- ['kæləriz] - - - - - - - - -
40 calories 1488 1556 1613 1695 1767 1853 1939 2035 2136
- 卡路里 - - - - - - - - -

40卡路里 1488 1556 1613 1695 1767 1853 1939 2035 2136

- ['jɪrz] - - - - - - - - -
40 years 131 135 141 149 158 168 180 193 206
- 年 - - - - - - - - -

40年 131 135 141 149 158 168 180 193 206

- ['kæləriz] - - - - - - - - -
40 calories 1498 1565 1623 1709 1781 1863 1959 2055 2160
- 卡路里 - - - - - - - - -

40卡路里 1498 1565 1623 1709 1781 1863 1959 2055 2160

- ['jɪrz] - - - - - - - - -
45 years 133 137 143 151 160 170 182 195 209
- 年 - - - - - - - - -

45年 133 137 143 151 160 170 182 195 209

- ['kæləriz] - - - - - - - - -
40 calories 1507 1570 1632 1719 1791 1872 1968 2064 2169
- 卡路里 - - - - - - - - -

40卡路里 1507 1570 1632 1719 1791 1872 1968 2064 2169

- ['jɪrz] - - - - - - - - -
50 years 134 138 144 152 161 171 183 197 211
- 年 - - - - - - - - -

50年 134 138 144 152 161 171 183 197 211

- ['kæləriz] - - - - - - - - -
40 calories 1517 1575 1642 1724 1796 1881 1973 2074 2184
- 卡路里 - - - - - - - - -

40卡路里 1517 1575 1642 1724 1796 1881 1973 2074 2184

- ['jɪrz] - - - - - - - - -
55 years 135 139 145 153 163 173 184 198 212
- 年 - - - - - - - - -

55岁 135 139 145 153 163 173 184 198 212

- ['kæləriz] - - - - - - - - - [-]
37 calories 1449 1485 1548 1620 1692 1773 1854 1949 2052 [29]
- 卡路里 - - - - - - - - - [-]

37 卡路里 1449 1485 1548 1620 1692 1773 1854 1949 2052[29]

[ðə; ði] ['beɪsl] [mə'tæbəlɪzəm] [ʌv; əv] [æn; ən] ['ævərɪdʒ] [bɔɪ] [ʌv; əv] [ˌθɜːr'tiːn] ['jɪrz] [ʌv; əv] [eɪdʒ] ['weɪɪŋ] -
The basal metabolism of an average boy of thirteen years of age weighing 80
这 基础 代谢 的 一个 平均的 男生 的 十三 年 的 年龄 称重 -
[paʊndz] [ænd; ənd] [ʌv; əv] [ə; eɪ] [haɪt] [ʌv; əv] [fɔːr] [fiːt] ,
pounds and of a height of 4 feet ,
磅 和 的 一个 高度 的 4 脚 ,

一个体重80磅、身高4英尺的13岁男孩的平均基础代谢率是：

- [ɪntʃɪz] , [meɪ] [biː; bi] ['kælkjuleɪtɪd] [æz; əz] - ['kæləriz] [pər] [deɪ] .
10 inches , may be calculated as 1525 calories per day .
- 英寸 , 可能 是 计算 作为 - 卡路里 每 天 .

10英寸，可以计算为每天1525卡路里。

[ðɪs] [ɪz] [ðə; ði] [seɪm] [æz; əz] [ðæt] [ʌv; əv] [ə; eɪ] [mæn] ['twenti] - [faɪv] ['jɪrz] [oʊld] ,
This is the same as that of a man twenty - five years old ,
这 是 这 相同的 作为 那 的 一个 男人 二十 - 五 年 老的 ,

这与一个25岁男人的情况相同。

['weɪɪŋ] - [paʊndz] [ænd; ənd] [faɪv] [fiːt] , [ˌtuː'tuː] [ɪntʃɪz] [tɔːl] .
weighing 126 pounds and 5 feet , 2 inches tall .
称重 - 磅 和 5 脚 , 2 英寸 高的 .

体重126磅，身高5英尺2英寸。

[ə; eɪ] [bɔɪ] [ˌθɜːr'tiːn] ['jɪrz] [oʊld] [ænd; ənd] ['weɪɪŋ] - [paʊndz] , [hɪz; ɪz] [haɪt] ['biːɪŋ] [sɪks] [fiːt] ,
A boy thirteen years old and weighing 156 pounds , his height being 6 feet ,
一个 男生 十三 年 老的 和 称重 - 磅 , 他的 高度 存在 6 脚 ,

一个十三岁、体重156磅、身高6英尺的男孩

[wʌn] [ɪntʃ] ([ðer; ðər] [ɑːr; ər] [sʌtʃ] ['keɪsɪz]) , [wʊd] [hæv; həv] [ə; eɪ] ['beɪsl] [mə'tæbəlɪzəm] [ʌv; əv] -
1 inch (there are such cases) , would have a basal metabolism of 2300
1 英寸 (那里 是 这样的 案例) , 会 有 一个 基础 代谢 的 -
['kæləriz] ,
calories ,
卡路里 ,

1英寸（确实存在这种情况）的身高，其基础代谢率为2300卡路里。

[ɔːr] ['lɑːrdʒər] [ðæn; ðən] [ðæt] [ʌv; əv] ['eni] [groʊn] [mæn] ['gɪv(ə)n] [ɪn] [ðə; ði] ['teɪbl] — ['lɑːrdʒər] [ðæn; ðən] [ə; eɪ]
or larger than that of any grown man given in the table — larger than a
或者 更大的 比 那 的 任何 生长 男人 给定 在 这 桌子 — 更大的 比 一个
[mæn] ['weɪɪŋ] - [paʊndz] [ænd; ənd] [sɪks] [fiːt] ,
man weighing 211 pounds and 6 feet ,
男人 称重 - 磅 和 6 脚 ,

或者比表格中列出的任何成年男子的体重都大——比体重211磅、身高6英尺的男子的体重都大，

[fɔːr] [ɪntʃɪz] [ɪn] [haɪt] .
4 **inches** **in** **height** **.**
4 英寸 在 高度 .

高4英寸。

[aɪ] ['pɜːrsənəli] [noʊ] [ə; eɪ] [bɔɪ] [ʌv; əv] [ðɪs] [eɪdʒ][ænd; ənd][saɪz] .
I **personally** **know** **a** **boy** **of** **this** **age** **and** **size** **.**
我 亲自 知道 一个 男生 的 这 年龄 和 尺寸 .

我认识一个和他年龄、体型差不多的男孩。

[hɪz; ɪz] ['perənts] [ɑːr; ər] [sed] [tuː; tə][hæv; həv] [sent] [hɪm; ɪm][tuː; tə] ['bɔːrdɪŋ] [skuːl] [ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə]
His **parents** **are** **said** **to** **have** **sent** **him** **to** **boarding** **school** **in** **order** **to**
他的 父母 是 说 到 有 发送 他 到 登机 学校 在 命令 到
[rɪ'duːs] [ðer; ðər] [fuːd] [bɪlz] .
reduce **their** **food** **bills** **.**
减少 他们的 食物 账单 .

据说他的父母为了减少伙食费，把他送到了寄宿学校。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['evɪdənt] [frʌm; frəm] [ðɪs] [dɪ'skʌʃ(ə)n] [ðæt] [ðə; ði] [fuːd] [rɪ'kwaɪərmənt][ʌv; əv] [bɔɪz] ['oʊvər] [twelv]
It **is** **evident** **from** **this** **discussion** **that** **the** **food** **requirement** **of** **boys** **over** **twelve**
它 是 明显 从 这 讨论 那 这 食物 要求 的 男孩们 超过 十二
['jɪrz] [oʊld][ɪz] [ə'baʊt] [ðə; ði] [seɪm] [æz; əz] [ðæt] [ʌv; əv][men] .
years **old** **is** **about** **the** **same** **as** **that** **of** **men** **.**
年 老的 是 关于 这 相同的 作为 那 的 男人 .

从这段讨论中可以明显看出，12岁以上男孩的食物需求与成年男性大致相同。

[ðə; ði][ɪˌmeɪsi'eɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] ['tʃɪldrən] [ʌv; əv][ðə; ði] [pʊr] ['prɑːbəbli] [rɪ'duːsɪz, riː'duːsɪz][ðer; ðər]
The **emaciation** **of** **the** **children** **of** **the** **poor** **probably** **reduces** **their**
这 消瘦 的 这 孩子们 的 这 贫穷的 大概 减少 他们的
[rɪ'kwaɪərmənt][ʌv; əv] [fuːd] .
requirement **of** **food** **.**
要求 的 食物 .

贫困儿童的消瘦可能降低了他们对食物的需求。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɑːt]['dʒen(ə)rəli] ['rekəgnaɪzd] [ðæt] [ðə; ði] [bɔɪ] [niːdz] [æz; əz] [mʌtʃ] [fuːd] [æz; əz][hɪz; ɪz] ['fɑːðər] .
It **is** **not** **generally** **recognized** **that** **the** **boy** **needs** **as** **much** **food** **as** **his** **father** **.**
它 是 不是 一般来说 认可 那 这 男生 需求 作为 很多 食物 作为 他的 父亲 .

人们通常没有意识到男孩需要的食物量和父亲一样多。

[ðə; ði] [riˈkwaiəmənt] [ʌv; əv]['gɝːlz][hæv; həv][nɑːt] [bɪn] [ɪn'vestɪgeɪtɪd] , [bʌt; bət] [ðeɪ] ['prɑːbəbli] [niːd]
The **requirements** **of** **girls** **have** **not** **been** **investigated** **,** **but** **they** **probably** **need**
这 要求 的 女孩们 有 不是 到过 调查 , 但 他们 大概 需要
[æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz][ðer; ðər] ['mʌðərz] .
as **much** **as** **their** **mothers** **.**
作为 很多 作为 他们的 母亲们 .

虽然尚未对女孩的需求进行调查，但她们的需求可能与她们的母亲一样多。

[ðiːz] ['deɪtə] [wɪl] [gɪv] [wɪð; wɪθ][kloʊz][ˌsaɪən'tɪfɪk][prɪ'sɪʒ(ə)n] [ðə; ði]['mɪnɪm(ə)l][rɪ'kwaɪərmənt][fɔːr; fər]
These **data** **will** **give** **with** **close** **scientific** **precision** **the** **minimal** **requirement** **for**
这些 数据 将要 给 和 关闭 科学 精确 这 最低限度 要求 为了
['enərdʒi] [wɪtʃ] [ɪz] ['nesəseri] [fɔːr; fər][ðə; ði] ['meɪntənəns] [ʌv; əv][ðə; ði][bed] - ['rɪdn] .
energy **which** **is** **necessary** **for** **the** **maintenance** **of** **the** **bed** **-** **ridden** **.**
活力 哪个 是 必要的 为了 这 维护 的 这 床 - 骑 .

这些数据将以高度科学的精确性给出维持卧床病人所需的最低能量需求。

['ɔːrd(ə)neri][laɪf] , [haʊ'evər] , [ɪz][nɑːt] ['kɔnstitjuːtid] ['æftər] [ðɪs] ['fæʃ(ə)n] .
Ordinary **life** **,** **however** **,** **is** **not** **constituted** **after** **this** **fashion** **.**
普通的 生活 , 然而 , 是 不是 构成 后 这 时尚 .

然而，日常生活并非以这种方式构成。

" [baɪ][ðə; ði] [swet] [ʌv; əv][ðaɪ] [braʊ] [ʃælt] [ðaʊ] [iːt] [bred] .
" By the sweat of thy brow shalt thou eat bread .
" 经过 这 汗 的 你的 眉头 应 你 吃 面包 .

你必汗流浃背才得糊口。

" [frʌm; frəm][ðə; ði][wɜːrk][ʌv; əv][ef] . [dʒiː] . ['benədɪkt] [wʌn] [meɪ] ['kælkjuleɪt][ðə; ði] [ɪn'kriːs] [ɪn][ðə; ði]
" From the work of F . G . Benedict one may calculate the increase in the
" 从 这 工作 的 F . G . 本尼迪克特 一 可能 计算 这 增加 在 这
['beɪsl] [mə'tæbəlɪzəm] ,
basal metabolism ,
基础 代谢 ,

“根据FG Benedict的研究，我们可以计算出基础代谢率的增加量，

[æz; əz] ['fɑːloʊz] : [-]
as follows : [30]
作为 跟随 : [-]

如下：[30]

[ˌɑːkju'peɪʃ(ə)n] [ɪn'kriːs] [ɪn]
Occupation Increase in
职业 增加 在

职业增长

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

战时食物(Food in War Time)
第2/2页

[ðə; ði] ['beɪsl]
the basal
这 基础

基底

[mə'tæbəlɪzəm]
metabolism
代谢

代谢

[ɪn] [pər] [sent] .
in per cent .
在 每 中心 .

以百分比表示。

['sɪtɪŋ] [faɪv]
Sitting 5
坐着 5

坐姿5

['stændɪŋ] , [rɪ'lækst] -
Standing , relaxed 10
常设 , 轻松 -

站立，放松 10

['stændɪŋ] , [hænd] [ɑːn] [ə; eɪ] [stɑːf] -
Standing , hand on a staff 11
常设 , 手 在 一个 职员 -

站立，手扶杖 11

['stændɪŋ] , ['liːnɪŋ] [ɑːn] [sə'pɔːrt] [θriː]
Standing , leaning on support 3
常设 , 倾斜 在 支持 3

站立，倚靠支撑物 3

['stændɪŋ] , " [ə'tenʃ(ə)n] " -
Standing , " attention " 14
常设 , " 注意力 " -

立正，“立正” 14

[ɪf] [wʌn] [wɪʃɪz] [tuː; tə] [dɪ'tɜːrmɪn] [frʌm; frəm] [ðə; ði] ['beɪsl] [mə'tæbəlɪzəm] ['teɪbl] [ðə; ði] [hiːt] [prə'dʌkʃn]
If one wishes to determine from the basal metabolism table the heat production
如果 一 愿望 到 决定 从 这 基础 代谢 桌子 这 热 生产
[ʌv; əv] [ə; eɪ] ['pɜːrs(ə)n] [huː] [ɪz] [kən'faɪnd] [tuː; tə] [hɪz; ɪz] [ruːm] ,
of a person who is confined to his room ,
的 一个 人 WHO 是 受限 到 他的 房间 ,

如果想根据基础代谢率表确定一个卧床不起的人的产热量，

[wʌn][ʃʊd; ʃəd][ˌeɪ diː 'diː][tuː; tə][ðə; ði][mə'tæbəlɪzəm][ʌv; əv][ðə; ði] ['twenti] - [fɔːr] ['aʊərz][ðə; ði] [ɪn'kriːs]

one	should	add	to	the	metabolism	of	the	twenty	-	four	hours	the	increase
一	应该	添加	到	这	代谢	的	这	二十	-	四	小时	这	增加

[ə'bʌv] [ðə; ði] ['beɪsl] [fɔːr; fər] [ðoʊz] ['aʊərz] [ʌv; əv][ðə; ði] [deɪ] ['dʊrɪŋ] [wɪtʃ] [hiː; hi][ɪz] ['sɪtɪŋ] [ɪn][ə; eɪ]

above	the	basal	for	those	hours	of	the	day	during	which	he	is	sitting	in	a
多于	这	基础	为了	那些	小时	的	这	天	期间	哪个	他	是	坐着	在	一个

[tʃer] [ɔːr] ['stændɪŋ] .

chair	or	standing	.
椅子	或者	常设	.

一个人应该将一天中坐在椅子上或站着的时间段内，新陈代谢量在基础新陈代谢量的基础上增加的幅度，加到 24 小时的新陈代谢量中。

['pæsɪŋ] [tuː; tə][ə; eɪ][kənˌsɪdə'reɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði]['sʌbdʒekt][ʌv; əv][mə'kænɪk(ə)l][wɜːrk] [dʌn] [baɪ][ə; eɪ]

Passing	to	a	consideration	of	the	subject	of	mechanical	work	done	by	a
通过	到	一个	考虑	的	这	主题	的	机械的	工作	完毕	经过	一个

[mæn] ,

man	,
男人	,

接下来，我们来探讨一下人所做的机械工作。

[wʌn][faindz] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [rɪ'kwaɪrz] [ə'baʊt][wʌn] . [wʌn] ['kæləriz] [tuː; tə]['trænspɔːrt][ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv]['bɑːdi]

one	finds	that	it	requires	about	1	.	1	calories	to	transport	a	pound	of	body
一	发现	那	它	需要	关于	1	.	1	卡路里	到	运输	一个	磅	的	身体

[weɪt] [θriː] [maɪlz] ['dʊrɪŋ] [æn; ən]['aʊər] ,

weight	three	miles	during	an	hour	,
重量	三	英里	期间	一个	小时	,

研究发现，将一磅体重的物体在一小时内运送三英里大约需要消耗 1.1 卡路里。

[ænd; ənd] [ðæt] [ɪn'kriːsɪŋ] ['paʊər] [mʌst; məst][biː; bi]['dʒenəreɪtɪd] [ɪf] [ðə; ði] [spiːd] [ɪz] [ɪn'kriːst] [ə'bʌv]

and	that	increasing	power	must	be	generated	if	the	speed	is	increased	above
和	那	增加	力量	必须	是	生成的	如果	这	速度	是	增加	多于

[ðɪs] [reɪt] [ʌv; əv]['mæksɪml][ˌiːkə'nɑːmɪk][və'lɑːsəti] .

this	rate	of	maximal	economic	velocity	.
这	速度	的	最大值	经济的	速度	.

如果速度超过最大经济速度，则必须产生更大的动力。

[ðiːz] [rɪ'leɪʃnz] [ɑːr; ər] [ʃoʊn] [bɪ'loʊ] :

These	relations	are	shown	below	:
这些	关系	是	所示	以下	:

这些关系如下所示：

[reɪt] [ʌv; əv] ['muːvmənt] ['ekstrə] ['kæləriz]

Rate	of	movement	Extra	calories
速度	的	移动	额外的	卡路里

运动速度 额外卡路里

[pər] ['aʊər] [rɪ'kwaɪərd]

per	hour	required
每	小时	必需的

每小时所需

[tuː; tə] [muːv] [wʌn] [paʊnd]

to	move	1	pound
到	移动	1	磅

移动1磅

[ʌv; əv]['bɑːdi]

of	body
的	身体

身体

['wɔ:kɪŋ] [θri:][maɪlz][pər]['aʊər][wʌn] . [wʌn]
Walking 3 miles per hour 1 . 1
步行 3 英里 每 小时 1 . 1

步行速度为每小时 3 英里 1.1

['wɔ:kɪŋ] [faɪv] . [θri:][maɪlz][pər]['aʊər][θri:] . [sɪks]
Walking 5 . 3 miles per hour 3 . 6
步行 5 . 3 英里 每 小时 3 . 6

步行速度为每小时 5.3 英里，共 3.6 英里。

['rʌnɪŋ] [faɪv] . [θri:][maɪlz][pər]['aʊər][θri:] . [wʌn]
Running 5 . 3 miles per hour 3 . 1
跑步 5 . 3 英里 每 小时 3 . 1

以每小时 5.3 英里的速度奔跑 3.1

[ɪf] [wʌn] [wɪʃɪz] [tu:; tə] [dɪ'tɜ:rmɪn] [ðə; ðɪ] [hi:t] [prə'dʌkʃn] [ʌv; əv][ə; eɪ][mæn] ['weɪɪŋ] - [paʊndz]
If one wishes to determine the heat production of a man weighing 156 pounds
如果 一 愿望 到 决定 这 热 生产 的 一个 男人 称重 - 磅
[ænd; ənd][faɪv] [fi:t] ,
and 5 feet ,
和 5 脚 ,

如果想要确定一个体重156磅、身高5英尺的男性的产热量，

['sɛvən] [ɪntʃɪz] [ɪn] [haɪt] , [ænd; ənd] [hu:] [ɪz] ['wɔ:kɪŋ] [ɔ:r] ['rʌnɪŋ] , [ðə; ðɪ] ['fɑ:loʊɪŋ] [ˌkælkjə'leɪʃənz]
7 inches in height , and who is walking or running , the following calculations
7 英寸 在 高度 , 和 WHO 是 步行 或者 跑步 , 这 下列的 计算
[kæn; kən][bi:; bi] [meɪd] : [-]
can be made : [31]
能 是 制成 : [-]

身高 7 英寸，并且正在行走或奔跑，可以进行以下计算：[31]

[reɪt] [ʌv; əv]['træv(ə)l][pər]['aʊər][ɪn][maɪlz][θri:] [[θri:]]
Rate of travel per hour in miles 3 [3]
速度 的 旅行 每 小时 在 英里 3 [3]

每小时行驶里程数 3[3]

[ˌsi:ˌeɪˌɛl'ɛs] . [faɪv] . [θri:] [[θri:]]
Cals . 5 . 3 [3]
卡路里 . 5 . 3 [3]

卡路里 5.3[3]

[ˌsi:ˌeɪˌɛl'ɛs] . [faɪv] . [θri:] [[fɔ:r]]
Cals . 5 . 3 [4]
卡路里 . 5 . 3 [4]

卡路里 5.3[4]

[ˌsi:ˌeɪˌɛl'ɛs] .
Cals .
卡路里 .

卡路里。

[mə'tæbəlɪzəm][fɔ:r; fər] ['trænspɔ:tɪŋ] - [paʊndz] - - -
Metabolism for transporting 156 pounds 172 562 484
代谢 为了 运输 - 磅 - - -

运输156磅的代谢量为172 562 484

['beɪsl] [mə'tæbəlɪzəm] - - -
Basal metabolism 70 70 70
基础 代谢 - - -

基础代谢率 70 70 70

[ˌeɪ diː 'diː][fɔːr; fər] ['stændɪŋ] ['sɛvən]['sɛvən] - - -

Add	**for**	**standing**	**7**	**7**	**7249**	**639**	**561**
添加	为了	常设	7	7	-	-	-

添加至 7 7 7249 639 561

[ɪf] [ðə; ði]['mænz] [fuːd] [kɔːst] - [sents] [ə; eɪ] ['θaʊz(ə)nd] ['kæləriz] ,

If	**the**	**man's**	**food**	**cost**	**10**	**cents**	**a**	**thousand**	**calories**	**,**
如果	这	男人的	食物	成本	-	分	一个	千	卡路里	,

如果这个人吃的食物每千卡路里成本是10美分，

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi]['kælkjuleɪtɪd] [ðæt] [hiː; hi] [wʊd] [hæv; həv][tuː; tə] [wɔːk] ['oʊvər] [eɪt] [maɪlz] [æt; ət][ə; eɪ]

it	**may**	**be**	**calculated**	**that**	**he**	**would**	**have**	**to**	**walk**	**over**	**eight**	**miles**	**at**	**a**
它	可能	是	计算	那	他	会	有	到	走	超过	八	英里	在	一个

[reɪt] [ʌv; əv] [θriː] [maɪlz] [pər] ['aʊər][ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə] [seɪv] ['mʌni] [wen] [hiː; hi] [peɪz] [ə; eɪ][faɪv] - [sent]

rate	**of**	**three**	**miles**	**per**	**hour**	**in**	**order**	**to**	**save**	**money**	**when**	**he**	**pays**	**a**	**5**	**-**	**cent**
速度	的	三	英里	每	小时	在	命令	到	节省	钱	什么时候	他	支付	一个	5	-	中心

['kɑːrˌfer] .

carfare	**.**
汽车票价	.

据计算，如果他支付 5 美分的车费，那么他必须以每小时 3 英里的速度步行 8 英里多才能省钱。

([ðɪs] , [haʊ'evər] , [dʌz] [nɑːt] [ɪn'kluːd] [ðə; ði][kɔːst][ʌv; əv] [ʃuː] ['leðər] .)

(	**This**	**,**	**however**	**,**	**does**	**not**	**include**	**the**	**cost**	**of**	**shoe**	**leather**	**.**	**)**
(	这	,	然而	,	做	不是	包括	这	成本	的	鞋	皮革	.	)

（但这不包括鞋革的成本。）

[ðə; ði] ['kæriɪŋ] [ʌv; əv][ə; eɪ][loʊd][ʌv; əv] - [paʊndz] [ɪz] [dʌn] [æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [ɪk'spendɪtʃər] [ʌv; əv]

The	**carrying**	**of**	**a**	**load**	**of**	**44**	**pounds**	**is**	**done**	**at**	**the**	**same**	**expenditure**	**of**
这	携带	的	一个	加载	的	-	磅	是	完毕	在	这	相同的	支出	的

['enərdʒi][æz; əz][ðə; ði] ['kæriɪŋ] [ʌv; əv] [wʌnz] [oʊn] ['bɑːdi] [weɪt] [wen] [ðə; ði] [reɪt] [ɪz] [θriː] [maɪlz]

energy	**as**	**the**	**carrying**	**of**	**one's**	**own**	**body**	**weight**	**when**	**the**	**rate**	**is**	**three**	**miles**
活力	作为	这	携带	的	一个人的	自己的	身体	重量	什么时候	这	速度	是	三	英里

[æn; ən]['aʊər] ,

an	**hour**	**,**
一个	小时	,

当速度为每小时三英里时，携带44磅重的物品与携带自身体重所需的能量消耗相同。

[soʊ][ðə; ði]['soʊldʒɝz] [ɪ'kwɪpmənt] [wʊd] [kɔːl][fɔːr; fər][ðə; ði] ['ædɪd] [ɪk'spendɪtʃər] [ʌv; əv] - ['kæləriz] (-

so	**the**	**soldier's**	**equipment**	**would**	**call**	**for**	**the**	**added**	**expenditure**	**of**	**48**	**calories**	**(**	**44**
所以	这	士兵的	设备	会	称呼	为了	这	额外	支出	的	-	卡路里	(	-

× [wʌn] . [wʌn]) ,

×	**1**	**.**	**1**	**)**	**,**
×	1	.	1	)	,

因此，士兵的装备将需要额外消耗 48 卡路里（44 × 1.1）。

['meɪkɪŋ] [hɪz; ɪz]['toʊt(ə)l] ['aʊərli] [ɪk'spendɪtʃər] [ʌv; əv]['enərdʒi] ['nɪrli] - ['kæləriz] (- + -) ['dʊrɪŋ]

making	**his**	**total**	**hourly**	**expenditure**	**of**	**energy**	**nearly**	**300**	**calories**	**(**	**249**	**+**	**44**	**)**	**during**
制作	他的	全部的	每小时	支出	的	活力	几乎	-	卡路里	(	-	+	-	)	期间

[ə; eɪ][haɪk][ɑːn][ə; eɪ]['lev(ə)l][roʊd] .

a	**hike**	**on**	**a**	**level**	**road**	**.**
一个	远足	在	一个	等级	路	.

在平坦的道路上徒步旅行，他每小时消耗的能量接近 300 卡路里（249 + 44）。

[hɪz; ɪz] ['deɪli] [rɪ'kwaɪərmənt][fɔːr; fər]['enərdʒi] [maɪt] [biː; bi] :

His	**daily**	**requirement**	**for**	**energy**	**might**	**be**	**:**
他的	日常的	要求	为了	活力	可能	是	:

他每日所需的能量可能为：

['kæləriz]

Calories
卡路里

卡路里

['sliːpɪŋ]	[eɪt]	['aʊərz]	[æt; ət]	-	['kæləriz]	[pər]	['aʊər]	-
Sleeping	**8**	**hours**	**at**	**70**	**calories**	**per**	**hour**	**560**
睡眠	8	小时	在	-	卡路里	每	小时	-

睡眠8小时，每小时消耗70卡路里，共计560卡路里

['restɪŋ]	[ɪn]	[kæmp]	[sɪks]	['aʊərz]	[æt; ət]	-	['kæləriz]	[pər]	['aʊər]	-
Resting	**in**	**camp**	**6**	**hours**	**at**	**77**	**calories**	**per**	**hour**	**462**
休息	在	营	6	小时	在	-	卡路里	每	小时	-

在营地休息6小时，每小时消耗77卡路里，共462卡路里。

[haɪk]	[ʌv; əv]	-	[maɪlz]	,	-	['aʊərz]	[æt; ət]	-	['kæləriz]	[pər]	['aʊər]	-
Hike	**of**	**30**	**miles**	**,**	**10**	**hours**	**at**	**300**	**calories**	**per**	**hour**	**30004022**
远足	的	-	英里	,	-	小时	在	-	卡路里	每	小时	-

徒步30英里，10小时，每小时消耗300卡路里 30004022

[ðɪs]	[wʊd]	[biː; bi]	[ðə; ði]	[hiːt]	[prə'dʌkʃn]	[ʌv; əv]	[ə; eɪ]	['soʊldʒər]	[ɑːn]	[ə; eɪ]	[deɪ]	[ʌv; əv]	[ə; eɪ]	"	[fɔːrst]
This	**would**	**be**	**the**	**heat**	**production**	**of**	**a**	**soldier**	**on**	**a**	**day**	**of**	**a**	**"**	**forced**
这	会	是	这	热	生产	的	一个	士兵	在	一个	天	的	一个	"	强制

[mɑːrtʃ]	.
march	**.**
行进	.

这是士兵在"强行军"一天内产生的热量。

"	[ðə; ði]	['ɔːrd(ə)neri]	['deɪz]	[mɑːrtʃ]	[ɪz]	['oʊnli]	[ˌfɪf'tiːn]	[maɪlz]	.	[	-	]
"	**The**	**ordinary**	**day's**	**march**	**is**	**only**	**fifteen**	**miles**	**.**	**[**	**32**	**]**
"	这	普通的	天	行进	是	仅有的	十五	英里	.	[	-	]

"平常一天的行军距离只有十五英里。[32]

[ðɪs]	[ə'sjuːmz]	[ə; eɪ]	['lev(ə)l]	[roʊd]	.
This	**assumes**	**a**	**level**	**road**	**.**
这	假设	一个	等级	路	.

前提是路面平坦。

[ɪf]	,	[haʊ'evər]	,
If	**,**	**however**	**,**
如果	,	然而	,

然而，如果

[ðer; ðər]	[ɑːr; ər]	[hɪlz]	[tuː; tə]	[klaɪm]	[ænd; ənd]	[ðə; ði]	['baːdi]	[weɪt]	[ænd; ənd]	[ðə; ði]	[pæk]	[ɑːr; ər]	['lɪftɪd]
there	**are**	**hills**	**to**	**climb**	**and**	**the**	**body**	**weight**	**and**	**the**	**pack**	**are**	**lifted**
那里	是	丘陵	到	爬	和	这	身体	重量	和	这	盒	是	抬起

-	[fiːt]	['dʊrɪŋ]	[ðə; ði]	[haɪk]	,
1000	**feet**	**during**	**the**	**hike**	**,**
-	脚	期间	这	远足	,

徒步过程中需要爬坡，身体和背包的重量会被抬升1000英尺。

[ðɪs]	[ɪz]	[dʌn]	[æt; ət]	[ðə; ði]	[ə'dɪʃən(ə)l]	[ɪk'spens]	[ʌv; əv]	[ə'prɑːksɪmətli]	-	.	-	['kæləri]	[ʌv; əv]	['enərdʒi]	[pər]
this	**is**	**done**	**at**	**the**	**additional**	**expense**	**of**	**approximately**	**0**	**.**	**96**	**calory**	**of**	**energy**	**per**
这	是	完毕	在	这	额外的	费用	的	大约	-	.	-	卡路里	的	活力	每

[paʊnd]	[ʌv; əv]	[weɪt]	['lɪftɪd]	.
pound	**of**	**weight**	**lifted**	**.**
磅	的	重量	抬起	.

每举起一磅重物，大约会额外消耗 0.96 卡路里的能量。

[ɪf]	[ðə; ði]	[mæn]	[weid]	-	[paʊndz]	[ænd; ənd]	[ðə; ði]	[pæk]	-	[paʊndz]	,
If	**the**	**man**	**weighed**	**156**	**pounds**	**and**	**the**	**pack**	**44**	**pounds**	**,**
如果	这	男人	称重	-	磅	和	这	盒	-	磅	,

如果这个人体重156磅，背包重44磅，

[ðə; ði]	[ə'dɪʃən(ə)l]	['fjuːəl]	[rɪ'kwaɪərmənt]	[wʊd]	[biː; bi]	-	['kæləriz]	(	-	×	-	.	-	)	.
the	**additional**	**fuel**	**requirement**	**would**	**be**	**192**	**calories**	**(**	**200**	**×**	**0**	**.**	**96**	**)**	**.**
这	额外的	燃料	要求	会	是	-	卡路里	(	-	×	-	.	-	)	.

额外燃料需求量为 192 卡路里（200 × 0.96）。

[ðə; ði]['toʊt(ə)l]['enərdʒi][rɪ'kwaɪərmənt][fɔ:r; fər] [ðɪs] [kaɪnd][ʌv; əv][ə; eɪ][haɪk] [wʊd] [hæv; həv] [bɪn] -

The	total	energy	requirement	for	this	kind	of	a	hike	would	have	been	4200	-
这	全部的	活力	要求	为了	这	种类	的	一个	远足	会	有	到过	-	

['kæləriz] .

calories	.
卡路里	.

这种徒步旅行所需的总能量为 4200 卡路里。

['wɔ:kɪŋ] [daʊn] [hɪl] [ɪz] [ə'kɑ:mplɪʃt] [æt; ət][æn; ən] [ɪk'spendɪtʃər] [ʌv; əv] ['slaɪtli] [les] ['enərdʒi]

Walking	down	hill	is	accomplished	at	an	expenditure	of	slightly	less	energy
步行	向下	爬坡道	是	完成	在	一个	支出	的	轻微地	较少的	活力

[ðæn; ðən] ['wɔ:kɪŋ] [ɑ:n][ðə; ði]['lev(ə)l] ,

than	walking	on	the	level	,
比	步行	在	这	等级	,

下坡行走比在平地上行走消耗的能量略少。

[bʌt; bət] [ðɪs] ['fæktər] [ni:d] [nɑ:t][kən'sɜ:rn][wʌn] .

but	this	factor	need	not	concern	one	.
但	这	因素	需要	不是	忧虑	一	.

但这一点无需引起人们的关注。

[sə'poʊzɪŋ] , [haʊ'evər] , [ðɪs] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][wɜ:r; wər] ['rʌnɪŋ] , ['laɪtli] [klæd] ,

Supposing	,	however	,	this	individual	were	running	,	lightly	clad	,
假如	,	然而	,	这	个人	是	跑步	,	轻轻	覆膜	,

但是，假设这个人穿着轻便的衣服在跑步，

[ɑ:n][ə; eɪ]['lev(ə)l][roʊd][ɪn][ə; eɪ] [reɪs] [fɔ:r; fər][ə; eɪ] ['dɪstəns] [ʌv; əv] - [maɪlz][æt; ət][ðə; ði] [reɪt] [ʌv; əv][faɪv]

on	a	level	road	in	a	race	for	a	distance	of	40	miles	at	the	rate	of	5
在	一个	等级	路	在	一个	种族	为了	一个	距离	的	-	英里	在	这	速度	的	5

. [θri:] [maɪlz] [pər] ['aʊər] ,

.	3	miles	per	hour	,
.	3	英里	每	小时	,

在平坦的道路上，以每小时 5.3 英里的速度跑完 40 英里的赛程。

[hi:; hi] [wʊd] [kəm'pli:t] [ðə; ði] ['dɪstəns] [ɪn]['sev(ə)n]['aʊərz][ænd; ənd]['θɜ:rti] - [θri:] ['mɪnɪts] , [wɪtʃ]

he	would	complete	the	distance	in	seven	hours	and	thirty	-	three	minutes	,	which
他	会	完全的	这	距离	在	七	小时	和	三十	-	三	分钟	,	哪个

[ɪz][ə; eɪ]['ri:z(ə)nəb(ə)l]['rekɔ:d; rɪ'kɔ:d] .

is	a	reasonable	record	.
是	一个	合理的	记录	.

他用时七小时三十三分钟完成了全程，这是一个相当不错的记录。

[hɪz; ɪz][mə'tæbəlɪzəm] [maɪt] [ðʌs] [bi:; bi]['kælkjuleɪtɪd] :

His	metabolism	might	thus	be	calculated	:
他的	代谢	可能	因此	是	计算	:

因此，可以计算出他的新陈代谢率：

['kæləriz]

Calories
卡路里

卡路里

['sli:pɪŋ] - ['aʊərz][æt; ət] - ['kæləriz] [pər]['aʊər] -

Sleeping	10	hours	at	70	calories	per	hour	700
睡眠	-	小时	在	-	卡路里	每	小时	-

睡眠10小时，每小时消耗70卡路里，共700卡路里

['restɪŋ] [sɪks]['aʊərz] , - ['mɪnɪts] , [æt; ət] - ['kæləriz] [pər]['aʊər] -

Resting	6	hours	,	23	minutes	,	at	77	calories	per	hour	497
休息	6	小时	,	-	分钟	,	在	-	卡路里	每	小时	-

休息6小时23分钟，每小时消耗77卡路里，共计497卡路里

['rʌnɪŋ] ['sɛvən]['aʊərz] , - ['mɪnɪts] , [æt; ət] - ['kæləriz] [pər]['aʊər] -

Running	7	hours	,	33	minutes	,	at	561	calories	per	hour	42365433
跑步	7	小时	,	-	分钟	,	在	-	卡路里	每	小时	-

跑步7小时33分钟，每小时消耗561卡路里 42365433

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] ['mætər] [ʌv; əv]['rekɔːd; rɪ'kɔːd] [ðæt] [ə; eɪ][mæn][hæz; həz] [rʌn] [bɪ'twiːn] [mɪl'wɔːki]

It	is	a	matter	of	record	that	a	man	has	run	between	Milwaukee
它	是	一个	事情	的	记录	那	一个	男人	有	跑步	之间	密尔沃基

[ænd; ənd][ʃɪ'kɑːgoʊ] ,

and	Chicago	,
和	芝加哥	,

据记载，曾有人从密尔沃基跑到芝加哥。

[ə; eɪ] ['dɪstəns] [ʌv; əv] - [maɪlz] , [ɪn][ə'baʊt] [ˌfɪf'tiːn] ['aʊərz] .

a	distance	of	80	miles	,	in	about	fifteen	hours	.
一个	距离	的	-	英里	,	在	关于	十五	小时	.

80 英里的路程，大约需要 15 个小时。

[sʌtʃ] [æn; ən] [ə'maʊnt] [ʌv; əv][wɜːrk] [wʊd] [hæv; həv][rɪ'kwaɪərd]['oʊvər] - ['kæləriz] [fɔːr; fər][ðə; ði] [deɪ]

Such	an	amount	of	work	would	have	required	over	9000	calories	for	the	day
这样的	一个	数量	的	工作	会	有	必需的	超过	-	卡路里	为了	这	天

. [-]

.	[	33	]
.	[	-	]

这样的工作量一天需要消耗超过 9000 卡路里。[33]

[ðiːz] [ˌkælkjə'leɪʃənz][ɑːr; ər][ɔːl] [beɪst] [ə'pɑːn][ɪkˌsperɪ'ment(ə)l] [rɪ'zʌlts] [əb'teɪnd] [ɪn] ['veriəs]

These	calculations	are	all	based	upon	experimental	results	obtained	in	various
这些	计算	是	全部	基于	之上	实验	结果	获得	在	各种各样的

[lə'bɔrətəriz] [ɪn] ['dɪfrənt] [pɑːrts][ʌv; əv][ðə; ði][wɜːrld][ænd; ənd][kæn; kən][biː; bi] [ək'septɪd] [æz; əz] ['biːɪŋ]

laboratories	in	different	parts	of	the	world	and	can	be	accepted	as	being
实验室	在	不同的	部分	的	这	世界	和	能	是	公认	作为	存在

[friː] [frʌm; frəm] ['eni] [groʊs] ['erər] .

free	from	any	gross	error	.
自由的	从	任何	总的	错误	.

这些计算均基于世界各地不同实验室获得的实验结果，可以认为没有任何重大误差。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['evɪdənt] [ðæt] [ðə; ði]['enərdʒi][rɪ'kwaɪərmənt][ɪz][prə'pɔːrʃən(ə)l] [tuː; tə][ðə; ði] [ə'maʊnt] [ʌv; əv]

It	is	evident	that	the	energy	requirement	is	proportional	to	the	amount	of
它	是	明显	那	这	活力	要求	是	比例	到	这	数量	的

[mə'kænɪk(ə)l]['enərdʒi] [ɪk'spendɪd] .

mechanical	energy	expended	.
机械的	活力	已支出	.

显然，能量需求与消耗的机械能成正比。

[wʌn] [meɪ] [tɜːrn] [naʊ] [tuː; tə][ðə; ði]['fjuːəl] [niːdz] [ɪn][tɜːrmz][ʌv; əv] ['kæləriz] [ɪn]['sɜːrt(ə)n] [ɪn'dʌstriəl]

One	may	turn	now	to	the	fuel	needs	in	terms	of	calories	in	certain	industrial
一	可能	转动	现在	到	这	燃料	需求	在	条款	的	卡路里	在	肯定	工业的

[pə'sjuːts] .

pursuits	.
追求	.

现在我们可以来谈谈某些工业活动中燃料所需的热量。

[ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə] ['bɛkɚ] [ænd; ənd]['hæmæˌlɑɪnɛn] ,

According	to	Becker	and	Hämäläinen	,
根据	到	贝克尔	和	哈马莱宁	,

根据贝克尔和哈玛莱宁的说法，

[ðə; ði]['kwɑ:ntəti][ʌv; əv]['ekstrə][mə'tæbəlɪzəm][pər]['aʊər][rɪ'kwaɪərd][ɪn] ['veriəs] [pə'sju:ts] [ɪz][æz; əz] ['fɑ:loʊz]

the	**quantity**	**of**	**extra**	**metabolism**	**per**	**hour**	**required**	**in**	**various**	**pursuits**	**is**	**as**	**follows**
这	数量	的	额外的	代谢	每	小时	必需的	在	各种各样的	追求	是	作为	跟随

:
:
:

不同活动所需的每小时额外新陈代谢量如下:

['ekstrə] ['kæləriz] [ʌv; əv]

Extra	**calories**	**of**
额外的	卡路里	的

额外卡路里

[mə'tæbəlɪzəm][pər]

metabolism	**per**
代谢	每

代谢率

['aʊər] [du:] [tu:; tə]

hour	**due**	**to**
小时	到期的	到

因工时

[ˌɑ:kju'peɪʃ(ə)n]

occupation
职业

职业

[ˌɑ:kjə'peɪʃənz] [ʌv; əv] ['wɪmɪn] :

Occupations	**of**	**women**	**:**
职业	的	女性	:

女性的职业:

['si:mstrəs] [sɪks]

Seamstress	**6**
裁缝	6

女裁缝 6

['taɪpɪst] [[faɪv]] -

Typist	**[**	**5**	**]**	**24**
打字员	[	5	]	-

打字员[5] 24

['si:mstrəs] ['ju:zɪŋ] ['soʊɪŋ] [mə'ʃi:n] - - -

Seamstress	**using**	**sewing**	**machine**	**24**	**-**	**57**
裁缝	使用	缝纫	机器	-	-	-

女裁缝使用缝纫机 24-57

['bʊkbaɪndər] - - -

Bookbinder	**38**	**-**	**63**
装订工	-	-	-

装订书机 38-63

['haʊsmeɪd] - - -

Housemaid	**81**	**-**	**157**
保姆	-	-	-

女佣 81-157

['wɑ:ʃərwʊmən] - - -

Washerwoman	**124**	**-**	**214**
洗衣妇	-	-	-

洗衣妇 124-214

[ˌɑːkjəˈpeɪʃənz] [ʌv; əv] [men] :
Occupations of men :
职业 的 男人 :

男性的职业:

['teɪlər] -
Tailor 44
裁缝 -

裁缝 44

['bʊkbaɪndər] -
Bookbinder 81
装订工 -

装订工 81

['ʃuːmeɪkər] -
Shoemaker 90
鞋匠 -

鞋匠 90

['kɑːrpəntər] - - -
Carpenter 116 - 164
木匠 - - -

卡彭特 116-164

['met(ə)l]['wɜːrkər] -
Metal worker 141
金属 工人 -

金属工人 141

['peɪntər] ([ʌv; əv] ['fɜːrnɪtʃər]) -
Painter (of furniture) 145
画家 (的 家具) -

家具油漆工145

['stoʊnmeɪsn] -
Stonemason 300
石匠 -

石匠 300

[mæn] ['sɔːɪŋ] [wʊd] -
Man sawing wood 378
男人 锯切 木头 -

男子锯木头 378

[tuː; tə] [juːz] [ðɪs] ['teɪbl] [wʌn] [meɪ] [siːk] [ðə; ði] ['beɪsl] [mə'tæbəlɪzəm] [ʌv; əv] [ðə; ði] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] , [ˌeɪ diː 'diː] -
To use this table one may seek the basal metabolism of the individual , add 10
到 使用 这 桌子 一 可能 寻找 这 基础 代谢 的 这 个人 , 添加 -
[pər] [sent] .
per cent .
每 中心 .

要使用此表，可以先求出个人的基础代谢率，然后加上 10%。

[fɔːr; fər] [ˌsɪksˈtiːn] ['aʊərz] [ʌv; əv] [-]
for sixteen hours of [34]
为了 十六 小时 的 [-]

持续十六小时[34]

['weɪkflnəs] [wen] [ðə; ði] ['pɜːrs(ə)n] [ɪz] ['sɪtɪŋ] [ɔːr] ['stændɪŋ] ,
wakefulness when the person is sitting or standing ,
清醒 什么时候 这 人 是 坐着 或者 常设 ,

人在坐着或站着时保持清醒状态

[ænd; ənd] [ðen] ['mʌltɪplaɪ][ðə; ði]['fæktərz][ɪn][ðə; ði][læst] ['teɪbl] [baɪ][ðə; ði] ['nʌmbərz] [ʌv; əv] ['aʊərz] [ʌv; əv]
and **then** **multiply** **the** **factors** **in** **the** **last** **table** **by** **the** **numbers** **of** **hours** **of**
和 然后 乘 这 因素 在 这 最后的 桌子 经过 这 数字 的 小时 的
[wɜːrk] .
work **.**
工作 .

然后将上表中的系数乘以工作小时数。

[fɔːr; fər][ɪg'zæmp(ə)l] , [ɪf] [wʌn] [teɪks] [ðə; ði][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] ['weɪɪŋ] - [paʊndz] ,
For **example** **,** **if** **one** **takes** **the** **individual** **weighing** **156** **pounds** **,**
为了 例子 , 如果 一 需要 这 个人 称重 - 磅 ,

例如，如果取一个体重为 156 磅的人，

[wʌn] [əb'teinz] [ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] [ri'kwaiəmənt] [ʌv; əv]['enərdʒi] [ɪf] [hɪz; ɪz] ['bɪznəs] [wɜːr; wər] [ðæt] [ʌv; əv]
one **obtains** **the** **following** **requirements** **of** **energy** **if** **his** **business** **were** **that** **of**
一 获得 这 下列的 要求 的 活力 如果 他的 商业 是 那 的
[ə; eɪ]['teɪlər][ænd; ənd][hiː; hi] [wɜːrkt] [eɪt] ['aʊərz][ə; eɪ] [deɪ] :
a **tailor** **and** **he** **worked** **eight** **hours** **a** **day** **:**
一个 裁缝 和 他 工作 八 小时 一个 天 :

如果一个人以裁缝为业，每天工作八小时，那么他需要消耗以下能量：

['kæləriz]
Calories
卡路里

卡路里

['sliːpɪŋ] [eɪt]['aʊərz][æt; ət] - ['kæləriz] [pər]['aʊər] -
Sleeping **8** **hours** **at** **70** **calories** **per** **hour** **560**
睡眠 8 小时 在 - 卡路里 每 小时 -

睡眠8小时，每小时消耗70卡路里，共计560卡路里

[ə'weɪk] - ['aʊərz][æt; ət] - ['kæləriz] [pər]['aʊər] -
Awake **16** **hours** **at** **77** **calories** **per** **hour** **1232**
醒 - 小时 在 - 卡路里 每 小时 -

清醒16小时，每小时消耗77卡路里，共1232小时

[ˌeɪ diː 'diː][fɔːr; fər][wɜːrk][æz; əz]['teɪlər][eɪt]['aʊərz][æt; ət] - ['kæləriz] -
Add **for** **work** **as** **tailor** **8** **hours** **at** **44** **calories** **3522144**
添加 为了 工作 作为 裁缝 8 小时 在 - 卡路里 -

添加裁缝工作，8 小时，44 卡路里，3522144

['æftər] [ðɪs] ['fæʃ(ə)n] [wʌn] [maɪt] ['kælkjuleɪt][hɪz; ɪz] [fuːd] [ri'kwaiəmənt] [hæd; həd][hiː; hi] ['fɑːloʊd]
After **this** **fashion** **one** **might** **calculate** **his** **food** **requirements** **had** **he** **followed**
后 这 时尚 一 可能 计算 他的 食物 要求 有 他 随后
[ˌɑːkjə'peɪʃənz] ['ʌðər] [ðæn; ðən] [ðæt] [ʌv; əv]['teɪlər] :
occupations **other** **than** **that** **of** **tailor** **:**
职业 其他 比 那 的 裁缝 :

按照这种方法，我们可以计算出如果他从事裁缝以外的职业，他的食物需求量：

[ˌɑːkju'peɪʃ(ə)n] ['kæləriz] [ʌv; əv]
Occupation **Calories** **of**
职业 卡路里 的

职业卡路里

[mə'tæbəlɪzəm]
metabolism
代谢

代谢

[pər] [deɪ]
per **day**
每 天

每天

['bʊkbaɪndər] -
Bookbinder **2440**
装订工 -

装订机 2440

['ʃuːmeɪkər] -
Shoemaker **2510**
鞋匠 -

鞋匠 2510

['kɑːrpəntər] -
Carpenter **3100**
木匠 -

卡彭特3100

['met(ə)l]['wɜːrkər] -
Metal **worker** **2900**
金属 工人 -

金属工人 2900

['peɪntər] -
Painter **2950**
画家 -

画家 2950

['stoʊnmeɪsn] -
Stonemason **4200**
石匠 -

石匠 4200

[mæn] ['sɔːɪŋ] [wʊd] -
Man **sawing** **wood** **4800**
男人 锯切 木头 -

男子锯木头 4800

[ðiːz] ['fɪgjərz] [meɪk] [noʊ] [ə'laʊəns] [fɔːr; fər] ['wɔːkɪŋ] [tuː; tə][ɔːr][frʌm; frəm][ðə; ði] [pleɪs] [ʌv; əv]
These **figures** **make** **no** **allowance** **for** **walking** **to** **or** **from** **the** **place** **of**
这些 数据 制作 不 津贴 为了 步行 到 或者 从 这 地方 的
[ɪm'plɔɪmənt] .
employment **.**
就业 .

这些数据没有考虑步行上下班的时间。

[ðə; ði]['deɪtə] [hɪr] ['gɪv(ə)n][ɑːr; ər] [ɪn'ædɪkwət] [tuː; tə]['kʌvər][ðə; ði] [ɪn'dʌstriəl] [ˌsɪtʃu'eɪʃ(ə)n] ,
The **data** **here** **given** **are** **inadequate** **to** **cover** **the** **industrial** **situation** **,**
这 数据 这里 给定 是 不足 到 覆盖 这 工业的 情况 ,

这里提供的数据不足以涵盖整个行业情况。

[bʌt; bət] [ðeɪ] [ʃoʊ] ['klɪrli] [ðæt] ['hevi] [wɜːrk] ['kænɑːt][biː; bi] [ə'kɑːmplɪʃt] [wɪ'ðaʊt] [ə; eɪ] [sə'fɪʃ(ə)nt]
but **they** **show** **clearly** **that** **heavy** **work** **cannot** **be** **accomplished** **without** **a** **sufficient**
但 他们 展示 清楚地 那 重的 工作 不能 是 完成 没有 一个 充足的
[ə'maʊnt] [ʌv; əv] [fuːd] - ['fjuːəl] .
amount **of** **food** **-** **fuel** **.**
数量 的 食物 - 燃料 .

但这清楚地表明，如果没有充足的食物燃料，就无法完成繁重的工作。

[ðə; ði] [fuːd] - ['fjuːəl][wɪð; wɪθ] [wɪtʃ] [tuː; tə] [ə'kɑːmplɪʃ] [wɜːrk][ɪz] [-]
The **food** **-** **fuel** **with** **which** **to** **accomplish** **work** **is** **[** **35** **]**
这 食物 - 燃料 和 哪个 到 完成 工作 是 [-]

完成工作所需的食物燃料是[35]

['nesəseri] [nɑːt]['oʊnli][fɔːr; fər][ðə; ði]['soʊldʒər] , [bʌt; bət][fɔːr; fər][ðə; ði]['wɜːrkmən][bɪ'haɪnd][ðə; ði][laɪn] ,

necessary	not	only	for	the	soldier	,	but	for	the	workman	behind	the	line	,
必要的	不是	仅有的	为了	这	士兵	,	但	为了	这	工人	在后面	这	线	,

不仅对士兵来说必不可少，对后方工作人员来说也同样重要。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['ædɪkwət] [ɪn]['kwɑːntəti] , [ˌsætɪs'fæktəri][ɪn]['kwɑːləti] , [ænd; ənd][nɑːt]

and	it	should	be	adequate	in	quantity	,	satisfactory	in	quality	,	and	not
和	它	应该	是	足够的	在	数量	,	令人满意的	在	质量	,	和	不是

[ɪg'zɔːrbɪtənt][ɪn][kɔːst] .

exorbitant	in	cost	.
高昂	在	成本	.

数量要充足，质量要令人满意，价格也不能过高。

[ɪn]['vɜːrtʃuː][ʌv; əv][ðə; ði][wɜːrld] - [waɪd] ['skersəti] [ʌv; əv] [fuːd] ,

In	virtue	of	the	world	-	wide	scarcity	of	food	,
在	美德	的	这	世界	-	宽的	缺乏	的	食物	,

由于全球粮食短缺，

[ðə; ði][wɜːrk][ʌv; əv][ðə; ði][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['wɜːrði] [ʌv; əv][ðə; ði] [fuːd] [wɪtʃ] [hiː; hi] [iːts] .

the	work	of	the	individual	should	be	worthy	of	the	food	which	he	eats	.
这	工作	的	这	个人	应该	是	值得	的	这	食物	哪个	他	吃	.

一个人的工作成果应该与他所吃的食物相匹配。

[teiblz] ['ʃoʊɪŋ] [ðə; ði][kɔːst][ʌv; əv] ['veriəs] ['hoʊlsəm] [fuːd] - [stʌfs] [ə'baʊt][dʒʊ'laɪ][wʌn] , - ,

Tables	showing	the	cost	of	various	wholesome	food	-	stuffs	about	July	1	,	1917	,
表格	显示	这	成本	的	各种各样的	健康	食物	-	东西	关于	七月	1	,	-	,

表格显示了1917年7月1日左右各种健康食品的价格。

[ɑːr; ər] [hɪr] [ˌriːprə'djuːst] [fɔːr; fər][ðə; ði] ['benɪfɪt] [ʌv; əv][ðə; ði] ['riːdər] .

are	here	reproduced	for	the	benefit	of	the	reader	.
是	这里	复制品	为了	这	益处	的	这	读者	.

为方便读者，特此转载。

[ðə; ði][teiblz][wɜːr; wər] [prɪ'perd] [baɪ]['draɪv, 'dɑːktɚ] . [ef] . [siː] . ['gɛphɑːrt][ænd; ənd] ['ɪʃuːd] [baɪ][ðə; ði]

The	tables	were	prepared	by	Dr	.	F	.	C	.	Gephart	and	issued	by	the
这	表格	是	准备	经过	博士	.	F	.	C	.	格普哈特	和	发布	经过	这

[dɪ'pɑːrtmənt] [ʌv; əv] [helθ] [ʌv; əv][ðə; ði] ['sɪti] [ʌv; əv] [nuː] [jɔːk] [ɪn][ə; eɪ] ['liːflət] ['edɪtɪd] [baɪ] ['dɑːktɚz]

Department	of	Health	of	the	City	of	New	York	in	a	leaflet	edited	by	Doctors
部门	的	健康	的	这	城市	的	新的	约克	在	一个	传单	编辑	经过	医生

[hoʊlt] ,

Holt	,
霍尔特	,

这些表格由 FC Gephart 博士编制，并由纽约市卫生局以 Holt 医生编辑的小册子形式发布。

[lɑː] [fɛtrə] , ['piːˌsɛk] , [ænd; ənd] ['lʌsk] [ɑːn][ðə; ði]['sʌbdʒekt][ʌv; əv] [fuːd] [fɔːr; fər] ['tʃɪldrən] .

La	Fetra	,	Pisek	,	and	Lusk	on	the	subject	of	food	for	children	.
拉	胎儿	,	皮塞克	,	和	卢斯克	在	这	主题	的	食物	为了	孩子们	.

La Fetra、Pisek 和 Lusk 探讨了儿童食品问题。

[ɪf] [ðə; ði][wɜːrld][ɪz] ['siːkɪŋ] ['æftər]['enərdʒi][ɪn][ðə; ði][fɔːrm][ʌv; əv] [fuːd] - ['fjuːəl] ,

If	the	world	is	seeking	after	energy	in	the	form	of	food	-	fuel	,
如果	这	世界	是	寻求	后	活力	在	这	形式	的	食物	-	燃料	,

如果世界正在寻求以粮食燃料形式存在的能源，

[ðə; ði][wɜːrld][ɪz] ['raɪtli] [ɪn'taɪtld] [tuː; tə][ˌʌndər'stænd][ðə; ði]['vælјuː][ʌv; əv][ɪts]['pɝːtʃəsəz, 'pɝːtʃəsɪz] .

the	world	is	rightly	entitled	to	understand	the	value	of	its	purchases	.
这	世界	是	没错	标题	到	理解	这	价值	的	它是	购买	.

世界有权了解其所购商品的价值。

[ˌaɪ ˈtiː][mʌst; məst][biː; bi] ['klɪrli] [ˌʌndər'stʊd] [ðæt] ['piːp(ə)l][ɑːr; ər]['ɔːlweɪz] ['destɪnd] [tuː; tə] [lʊk] [wɪð; wɪθ]

It	must	be	clearly	understood	that	people	are	always	destined	to	look	with
它	必须	是	清楚地	理解	那	人们	是	总是	注定	到	看	和

['hoʊpf(ə)l][ænˌtɪsɪ'peɪʃ(ə)n] [tɔːrd] [ðə; ði][ɪn'dʒɔɪmənt][ʌv; əv][ə; eɪ] [miːl] .

hopeful	anticipation	toward	the	enjoyment	of	a	meal	.
充满希望	预期	朝向	这	享受	的	一个	一顿饭	.

必须清楚地认识到，人们总是满怀希望地期待着享受美食。

[ðeɪ] [wɪl] [ɪn'stɪŋktɪvli] " [iːt] ['kæləriz] " [dʒʌst][æz; əz] [ðeɪ] [ɪn'stɪŋktɪvli] " [iːt] [paʊndz] .

They	will	instinctively	"	eat	calories	"	just	as	they	instinctively	"	eat	pounds	.
他们	将要	本能地	"	吃	卡路里	"	只是	作为	他们	本能地	"	吃	磅	.

他们会本能地"摄入卡路里"，就像他们会本能地"增加体重"一样。

" [ðeɪ] [baɪ] [paʊndz] [ʌv; əv] [fuːd] ,

"	They	buy	pounds	of	food	,
"	他们	买	磅	的	食物	,

他们购买了大量的食物，

[ænd; ənd] [ðeɪ] [kʊd; kəd] [baɪ] [mɔːr] [ɪn'telɪdʒəntli] [ɪf] [ðeɪ] [nuː] [ðə; ði]['enərdʒi]['væljuː][ʌv; əv] [wʌt]

and	they	could	buy	more	intelligently	if	they	knew	the	energy	value	of	what
和	他们	可以	买	更多的	聪明地	如果	他们	知道	这	活力	价值	的	什么

[ðeɪ] [baɪ] .

they	buy	.
他们	买	.

如果他们知道自己所购买商品的能源价值，就能更明智地购买。

[kɔːst][ʌv; əv] - ['kæləriz] , [sents] [praɪs] [pər] [paʊnd] , [sents]

Cost	of	1000	calories	,	cents	Price	per	pound	,	cents
成本	的	-	卡路里	,	分	价格	每	磅	,	分

每1000卡路里的成本（美分） 每磅价格（美分）

['teɪbl] [wʌn] — [kɔːst][ʌv; əv][fæts] .

Table	1	—	Cost	of	Fats	.
桌子	1	—	成本	的	脂肪	.

表 1—脂肪成本。

[kɑːtənˌsid] [ɔɪl]['sɛvən] . [θriː] -

Cottonseed	oil	7	.	3	31
棉籽	油	7	.	3	-

棉籽油 7.3 31

[ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn][eɪt] . [faɪv] -

Oleomargarine	8	.	5	30
人造黄油	8	.	5	-

人造黄油 8.5 30

['piːnʌt] ['bʌtər] [eɪt] . [eɪt] -

Peanut	butter	8	.	8	25
花生	黄油	8	.	8	-

花生酱 8.8 25

['bʌtər] - . [naɪn] -

Butter	11	.	9	43
黄油	-	.	9	-

黄油 11.9 43

['ɑːlɪv] [ɔɪl] - . [wʌn] -

Olive	oil	12	.	1	51
橄榄	油	-	.	1	-

橄榄油 12.1 51

['beɪkən] - . [eɪt] -
Bacon 13 . 8 37
熏肉 - . 8 -

培根 13.8 37

['beɪkən] , [slaɪst] , [ɪn]['dʒɑːrz] - . [eɪt] -
Bacon , sliced , in jars 23 . 8 65
熏肉 , 切片 , 在 罐子 - . 8 -

罐装切片培根 23.8 65

[kriːm] (['ekstrə] ['hevi] , - [pər] [sent] .)
Cream (extra heavy , 40 per cent .)
奶油 (额外的 重的 , - 每 中心 .)

奶油（特浓，40%）

- . ['sɛvən] - ([wʌn][paɪnt]) [-]
37 . 7 65 (1 pint) [36]
- . 7 - (1 品脱) [-]

37.7 65（1 品脱）[36]

['teɪbl] [ˌtuː'tuː] — [kɔːst][ʌv; əv] ['sɪrɪəls] .
Table 2 — Cost of Cereals .
桌子 2 — 成本 的 谷物 .

表 2——谷物成本。

['kɔːrnmiːl] , [ɪn] [bʌlk] [θriː] . [sɪks][sɪks]
Cornmeal , in bulk 3 . 6 6
玉米粉 , 在 大部分 3 . 6 6

玉米粉，散装 3.6 6

['hɑːmɪni] , [ɪn] [bʌlk] [θriː] . [sɪks][sɪks]
Hominy , in bulk 3 . 6 6
玉米粥 , 在 大部分 3 . 6 6

散装玉米粒 3.6 6

['broʊkən][raɪs] , [ɪn] [bʌlk] [θriː] . ['sɛvən][sɪks]
Broken rice , in bulk 3 . 7 6
破碎的 米 , 在 大部分 3 . 7 6

碎米，散装 3.7 6

['oʊtmiːl] , [ɪn] [bʌlk] [θriː] . [eɪt]['sɛvən]
Oatmeal , in bulk 3 . 8 7
麦片 , 在 大部分 3 . 8 7

散装燕麦片 3.8 7

[sæmp] , [ɪn] [bʌlk] [fɔːr] . [ˌtuː'tuː]['sɛvən]
Samp , in bulk 4 . 2 7
桑普 , 在 大部分 4 . 2 7

散装 Samp 4.2 7

['kweɪkər] [oʊts] , [ɪn] ['pækɪdʒ] [fɔːr] . [fɔːr][eɪt]
Quaker Oats , in package 4 . 4 8
贵格会 燕麦 , 在 包裹 4 . 4 8

桂格燕麦片，4.4 8 包装

[ˌmækə'roʊni] , [ɪn] ['pækɪdʒ] [fɔːr] . [faɪv][eɪt]
Macaroni , in package 4 . 5 8
通心粉 , 在 包裹 4 . 5 8

通心粉，4.5包8

[wiːt] ['flaʊər] , [ɪn] [bʌlk] [fɔːr] . [sɪks][eɪt]
Wheat flour , in bulk 4 . 6 8
小麦 面粉 , 在 大部分 4 . 6 8

小麦粉，散装 4.6 8

[mɔːlt] ['brekfəst] [fuːd] , [ɪn] ['pækɪdʒ] [fɔːr] . [eɪt][eɪt]

Malt	breakfast	food	,	in	package	4	.	8	8
麦芽	早餐	食物	,	在	包裹	4	.	8	8

麦芽早餐食品，包装号 4.8 8

['pɛtɪdʒɑːn] , [ɪn] ['pækɪdʒ] [faɪv] . [θriː][naɪn]

Pettijohn	,	in	package	5	.	3	9
佩蒂约翰	,	在	包裹	5	.	3	9

佩蒂约翰，包装 5.3 9

[kriːm] [ʌv; əv] [wiːt] , [ɪn] ['pækɪdʒ] [faɪv] . ['sɛvən] -

Cream	of	Wheat	,	in	package	5	.	7	10
奶油	的	小麦	,	在	包裹	5	.	7	-

奶油小麦粉，包装规格 5.7 10

[fə'riːnə] , [ɪn] ['pækɪdʒ] [faɪv] . [naɪn] -

Farina	,	in	package	5	.	9	10
法里纳	,	在	包裹	5	.	9	-

法里纳，包装规格 5.9 10

[krækt] [wiːt] , [ɪn] [bʌlk] [faɪv] . [naɪn] -

Cracked	wheat	,	in	bulk	5	.	9	10
裂纹	小麦	,	在	大部分	5	.	9	-

碎小麦，散装 5.9 10

[pɜːrl] ['bɑːrli] , [ɪn] ['pækɪdʒ] [sɪks] . - -

Pearl	barley	,	in	package	6	.	0	10
珍珠	大麦	,	在	包裹	6	.	-	-

珍珠大麦，包装规格 6.0 10

['bɑːrli] ['flaʊər] , [ɪn] [bʌlk] [sɪks] . [wʌn] -

Barley	flour	,	in	bulk	6	.	1	10
大麦	面粉	,	在	大部分	6	.	1	-

散装大麦粉 6.1 10

[hoʊl] [raɪs] , [ɪn] [bʌlk] [sɪks] . [wʌn] -

Whole	rice	,	in	bulk	6	.	1	10
所有的	米	,	在	大部分	6	.	1	-

整粒大米，散装 6.1 10

[wiːtɪnə] , [ɪn] ['pækɪdʒ] [eɪt] . [wʌn] -

Wheatena	,	in	package	8	.	1	14
惠特纳	,	在	包裹	8	.	1	-

小麦，包装 8.1 14

['teɪbl] [θriː] — [kɔːst][ʌv; əv] ['redi] - [tuː; tə] - [sɜːrv] ['sɪrɪəls] .

Table	3	—	Cost	of	Ready	-	to	-	serve	Cereals	.
桌子	3	—	成本	的	准备好	-	到	-	服务	谷物	.

表 3——即食谷物的成本。

['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] [wiːt] ['bɪskɪt] ['sɛvən] . [eɪt] -

Shredded	Wheat	Biscuit	7	.	8	13
碎	小麦	饼干	7	.	8	-

碎麦片饼干 7.8 13

[greɪp] - [nʌts] [eɪt] . [sɪks] -

Grape	-	nuts	8	.	6	15
葡萄	-	坚果	8	.	6	-

葡萄干麦片 8.6 15

[fɔːrs] [naɪn] . [fɔːr] -

Force	9	.	4	16
力量	9	.	4	-

力 9.4 16

[kɔːrn] [fleɪks] - . ['sɛvən] -
Corn Flakes 11 . 7 20
玉米 薄片 - . 7 -

玉米片 11.7 20

[pʌft] [raɪs] - . [faɪv] -
Puffed rice 23 . 5 38
膨胀的 米 - . 5 -

膨化米 23.5 38

['teɪbl] [fɔːr] — [kɔːst][ʌv; əv]['vedʒtəb(ə)lz] .
Table 4 — Cost of Vegetables .
桌子 4 — 成本 的 蔬菜 .

表 4——蔬菜成本。

[waɪt] [pə'tetoz] - . [naɪn][fɔːr] . -
White potatoes 12 . 9 4 . 0
白色的 土豆 - . 9 4 . -

白土豆 12.9 4.0

['tɜːnɪps] - . - [ˌtuː'tuː] . [faɪv]
Turnips 20 . 0 2 . 5
萝卜 - . - 2 . 5

芜菁 20.0 2.5

[nuː] [biːts] - . [sɪks][faɪv] . -
New beets 27 . 6 5 . 0
新的 甜菜 - . 6 5 . -

新甜菜 27.6 5.0

['ʌnjənz] - . [θriː][sɪks] . -
Onions 29 . 3 6 . 0
洋葱 - . 3 6 . -

洋葱 29.3 6.0

['spɪnɪtʃ] - . - [θriː] . [θriː]
Spinach 30 . 0 3 . 3
菠菜 - . - 3 . 3

菠菜 30.0 3.3

[griːn] ['piːz] - . [ˌtuː'tuː] - . -
Green peas 39 . 2 10 . 0
绿色的 豌豆 - . 2 - . -

青豆 39.2 10.0

['liːmə; 'laɪmə] [biːnz] - . [ˌtuː'tuː] - . - [-]
Lima beans 39 . 2 10 . 0 [37]
利马 豆子 - . 2 - . - [-]

利马豆 39.2 10.0[37]

['kɑːliflaʊər] - . [naɪn][sɪks] . -
Cauliflower 42 . 9 6 . 0
菜花 - . 9 6 . -

花椰菜 42.9 6.0

['kærəts] - . - [eɪt] . -
Carrots 50 . 0 8 . 0
胡萝卜 - . - 8 . -

胡萝卜 50.0 8.0

[strɪŋ] - [biːnz] - . [sɪks] - . -
String - beans 55 . 6 10 . 0
细绳 - 豆子 - . 6 - . -

四季豆 55.6 10.0

[skwɑːʃ] - . [ˌtuːˈtuː][eɪt] . -
Squash 76 . 2 8 . 0
壁球 - . 2 8 . -

壁球 76.2 8.0

['letɪs] - . [fɔːr]['sɛvən] . -
Lettuce 89 . 4 7 . 0
莴苣 - . 4 7 . -

生菜 89.4 7.0

['seləri] - . - - . -
Celery 214 . 0 15 . 0
芹菜 - . - - . -

芹菜 214.0 15.0

['teɪbl] [faɪv] — [kɔːst][ʌv; əv] ['brɛdˌstʌfs] .
Table 5 — Cost of Breadstuffs .
桌子 5 — 成本 的 面包 .

表 5——面包原料成本。

['dʒɪndʒər] - [snæps][sɪks] . [θriː] - . -
Ginger - snaps 6 . 3 12 . 0
姜 - 快照 6 . 3 - . -

姜饼 6.3 12.0

['greɪəm] [bred] [eɪt] . [ˌtuːˈtuː] - . [θriː]
Graham bread 8 . 2 10 . 3
格雷厄姆 面包 8 . 2 - . 3

全麦面包 8.2 10.3

[waɪt] [bred] [eɪt] . [faɪv] - . [θriː]
White bread 8 . 5 10 . 3
白色的 面包 8 . 5 - . 3

白面包 8.5 10.3

[raɪ] [bred] [eɪt] . ['sɛvən] - . [θriː]
Rye bread 8 . 7 10 . 3
黑麦 面包 8 . 7 - . 3

黑麦面包 8.7 10.3

['greɪəm] ['krækərz] [naɪn] . [ˌtuːˈtuː] - . -
Graham crackers 9 . 2 18 . 0
格雷厄姆 饼干 9 . 2 - . -

全麦饼干 9.2 18.0

['soʊdə] ['krækərz] [naɪn] . [fɔːr] - . -
Soda crackers 9 . 4 18 . 0
苏打 饼干 9 . 4 - . -

苏打饼干 9.4 18.0

[frentʃ] [roʊlz] - . [eɪt] - . -
French rolls 10 . 8 14 . 0
法语 卷 - . 8 - . -

法式面包卷 10.8 14.0

[ˌʌˈniːdə] ['bɪskɪt] - . [fɔːr] - . -
Uneeda Biscuit 12 . 4 24 . 0
尤尼达 饼干 - . 4 - . -

尤尼达饼干 12.4 24.0

['teɪbl] [sɪks] — [kɔːst][ʌv; əv][pˈrəʊtiːnz] .
Table 6 — Cost of Proteins .
桌子 6 — 成本 的 蛋白质 .

表 6——蛋白质成本。

[mɪlk] ([greɪd] [ə; eɪ]) - . - - . - ([wʌn][kwɔːrt])
Milk (Grade A) 20 . 0 13 . 0 (1 quart)
牛奶 (年级 一个) - . - - . - (1 夸脱)

A级牛奶 20.0 13.0（1夸脱）

[roʊst] [biːf] ([rɪb]) - . [fɔːr] - . -
Roast beef (rib) 23 . 4 26 . 0
烤 牛肉 (肋骨) - . 4 - . -

烤牛肉（肋排）23.4 26.0

['bʌtərmɪlk] - . [faɪv][naɪn] . - ([wʌn][kwɔːrt])
Buttermilk 26 . 5 9 . 0 (1 quart)
酪乳 - . 5 9 . - (1 夸脱)

酪乳 26.5 9.0 (1 夸脱)

[læm] [tʃɔps] ([lɔɪn]) - . ['sɛvən] - . -
Lamb chops (loin) 32 . 7 43 . 0
羊肉 排骨 (腰部) - . 7 - . -

羊排（里脊肉）32.7 43.0

[læm] [tʃɔps] ([rɪb]) - . [naɪn] - . -
Lamb chops (rib) 34 . 9 38 . 0
羊肉 排骨 (肋骨) - . 9 - . -

羊排（肋排）34.9 38.0

[jʌŋ] ['kɑːdfɪʃ] ([freʃ]) - . [sɪks] - . -
Young codfish (fresh) 38 . 6 12 . 0
年轻的 鳕鱼 (新鲜的) - . 6 - . -

幼鳕鱼（新鲜）38.6 12.0

['tʃɪkɪn] (['roʊstɪŋ]) - . [θriː] - . -
Chicken (roasting) 41 . 3 32 . 0
鸡 (烘焙) - . 3 - . -

鸡肉（烤）41.3 32.0

[egz] - . ['sɛvən] - . - ([wʌn]['dʌz(ə)n])
Eggs 44 . 7 45 . 0 (1 dozen)
鸡蛋 - . 7 - . - (1 打)

鸡蛋 44.7 45.0（1 打）

['biːfsteɪk] ([raʊnd]) - . [fɔːr] - . -
Beefsteak (round) 50 . 4 34 . 0
牛排 (圆形的) - . 4 - . -

牛排（后腿）50.4 34.0

['teɪbl] ['sɛvən] — [kɔːst][ʌv; əv] [fruːt] .
Table 7 — Cost of Fruit .
桌子 7 — 成本 的 水果 .

表 7——水果成本。

[freʃ] ([ɪn]['siːz(ə)n]) :
Fresh (in season) :
新鲜的 (在 季节) :

新鲜（应季）:

[bə'nænəz] - . - [sɪks]
Bananas 23 . 0 6
香蕉 - . - 6

香蕉 23.0 6

['æplz] - . ['sɛvən][faɪv]
Apples 23 . 7 5
苹果 - . 7 5

苹果 23.7 5

['ɔːrɪndʒɪz] - . - - [-]
Oranges 65 . 0 10 [38]
橙子 - . - - [-]

橙子 65.0 10[38]

[draɪd] :
Dried :
干燥 :

干燥的:

[pruːnz] [eɪt] . [fɔːr] -
Prunes 8 . 4 10
西梅 8 . 4 -

西梅干 8.4 10

['æplz] - . [wʌn] -
Apples 11 . 1 15
苹果 - . 1 -

苹果 11.1 15

['piːtʃɪz] - . [faɪv] -
Peaches 12 . 5 15
桃子 - . 5 -

桃子 12.5 15

['eɪprɪkɒts] - . [faɪv] -
Apricots 15 . 5 20
杏子 - . 5 -

杏子 15.5 20

['teɪbl] [eɪt] — [kɔːst][ʌv; əv] ['sɪrəp] .
Table 8 — Cost of Syrup .
桌子 8 — 成本 的 糖浆 .

表 8——糖浆成本。

[keɪn] ['ʃʊgər] [fɔːr] . [faɪv][eɪt]
Cane sugar 4 . 5 8
甘蔗 糖 4 . 5 8

蔗糖 4.5 8

['kɑːroʊ][kɔːrn] ['sɪrəp] [faɪv] . ['sɛvən][eɪt]
Karo corn syrup 5 . 7 8
卡罗 玉米 糖浆 5 . 7 8

Karo玉米糖浆 5.7 8

[ə; eɪ] ['brɪtɪʃ] [ˌsaɪən'tɪfɪk] [kə'mɪʃ(ə)n] [hæz; həz] [rɪ'pɔːrtɪd] [tuː; tə] ['pɑːrləmənt] [ðæt] [ɪf] [ðə; ði] ['wɜːrkmən]
A British scientific commission has reported to Parliament that if the workman
一个 英国 科学 委员会 有 据报道 到 议会 那 如果 这 工人
[biː; bi] [ˌʌndər'nɜːrɪʃt] [hiː; hi] [meɪ] ,
be undernourished he may ,
是 营养不良 他 可能 ,

英国一个科学委员会向议会报告称，如果工人营养不良，他可能会……

[baɪ][grɪt][ænd; ənd] [plʌk] , [kən'tɪnjuː][hɪz; ɪz]['leɪbər][fɔːr; fər][ə; eɪ]['sɜːrt(ə)n][taɪm] ,
by grit and pluck , continue his labor for a certain time ,
经过 砂砾 和 采摘 , 继续 他的 劳动 为了 一个 肯定 时间 ,

凭借坚韧不拔的毅力，他继续工作了一段时间。

[bʌt; bət][ɪn][ðə; ði][end][hɪz; ɪz][wɜːrk][ɪz] [ʃʊr] [tuː; tə][feɪl] .
but in the end his work is sure to fail .
但 在 这 结尾 他的 工作 是 当然 到 失败 .

但最终他的努力注定会失败。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪks] [noʊ] ['dɪfrəns] [wʌt] [ðə; ði] ['nuːtrətɪv] [kən'dɪʃ(ə)n] [ʌv; əv][ðə; ði]['pɜːrs(ə)n][ɪz] ,

It	makes	no	difference	what	the	nutritive	condition	of	the	person	is	,
它	制作	不	不同之处	什么	这	营养	状况	的	这	人	是	,

一个人的营养状况如何并不重要。

[ɪf] [ə; eɪ]['sɜːrt(ə)n][dʒɑːb] [ˌɪn'vɑːlvɪŋ] ['mʌskjələr] ['efərt] [ɪz][tuː; tə][biː; bi] [dʌn] [ˌaɪ 'tiː]['ɔːlweɪz] [rɪ'kwaɪrz] [ə; eɪ]

if	a	certain	job	involving	muscular	effort	is	to	be	done	it	always	requires	a
如果	一个	肯定	工作	涉及	肌肉发达的	努力	是	到	是	完毕	它	总是	需要	一个

['defɪnət] [ə'maʊnt] [ʌv; əv]['ekstrə] [fuːd] - ['fjuːəl][tuː; tə][duː][ˌaɪ 'tiː] .

definite	amount	of	extra	food	-	fuel	to	do	it	.
定	数量	的	额外的	食物	-	燃料	到	做	它	.

如果要做一项需要肌肉力量的工作，就总是需要一定量的额外食物燃料。

['rʊbnər] , [ðə; ði] ['gretɪst] ['dʒɜːrmən] [ə'θɔːrəti] [ɑːn][nu'trɪʃ(ə)n] ,

Rubner	,	the	greatest	German	authority	on	nutrition	,
鲁布纳	,	这	最	德语	权威	在	营养	,

鲁布纳，德国最伟大的营养学权威

[ɪk'saɪtɪd] ['groʊsli] [ˌɪnə'proʊpriət] [hɪ'lærəti][ɪn][ðə; ði]['kɑːmɪk] [pres] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] ['kʌntri] [baɪ] ['ʃoʊɪŋ]

excited	grossly	inappropriate	hilarity	in	the	comic	press	of	his	country	by	showing
兴奋的	粗略地	不当	欢闹	在	这	漫画	按	的	他的	国家	经过	显示

[ðæt] [ə; eɪ] [pʊr] ['wʊmən] [huː] ['weɪtɪd] ['sevrəl] ['aʊərz][ɪn][laɪn][ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə] [rɪ'siːv] [ðə; ði][doʊl]

that	a	poor	woman	who	waited	several	hours	in	line	in	order	to	receive	the	dole
那	一个	贫穷的	女士	WHO	等待	一些	小时	在	线	在	命令	到	收到	这	救济金

[ʌv; əv][fæt] [ə'laʊd] [hɜːr; hər][baɪ][ðə; ði] ['gʌvərnmənt] ['æktʃuəli] [kən'sʊmd] [mɔːr] [ʌv; əv][hɜːr; hər] [oʊn]

of	fat	allowed	her	by	the	government	actually	consumed	more	of	her	own
的	胖的	允许	她	经过	这	政府	实际上	消耗	更多的	的	她	自己的

['bɑːdi][fæt][ɪn][ðə; ði] ['efərt] [ʌv; əv] ['stændɪŋ] ['dʊrɪŋ] [ðoʊz] ['aʊərz][ðæn; ðən][ʃiː; ʃi] [əb'teɪnd] [ɪn][ðə; ði][fæt]

body	fat	in	the	effort	of	standing	during	those	hours	than	she	obtained	in	the	fat
身体	胖的	在	这	努力	的	常设	期间	那些	小时	比	她	获得	在	这	胖的

['gɪv(ə)n][hɜːr; hər] [wen] [hɜːr; hər][tɜːrn][tuː; tə] [rɪ'siːv] [ˌaɪ 'tiː] [keɪm] [æt; ət][læst] .

given	her	when	her	turn	to	receive	it	came	at	last	.
给定	她	什么时候	她	转动	到	收到	它	来了	在	最后的	.

他向本国的漫画媒体揭露了一个可怜的妇女，她排了几个小时的队才领到政府发放的脂肪救济金，结果她在排队等候期间消耗的自身脂肪，比她最终领到救济金时所获得的脂肪还要多。这一事件在她本国的漫画媒体中引起了极大的不合时宜的笑声。

[ə; eɪ] ['meθəd] [baɪ] [wɪtʃ] [fuːd] - ['fjuːəl][kæn; kən] ['redɪli] [biː; bi] [seɪvd] [wɪð; wɪθ] ['benɪfɪt] [tuː; tə][ðə; ði]

A	method	by	which	food	-	fuel	can	readily	be	saved	with	benefit	to	the
一个	方法	经过	哪个	食物	-	燃料	能	容易	是	已保存	和	益处	到	这

['neɪʃ(ə)n][ænd; ənd][tuː; tə][ðə; ði][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][ɪz][fɔːr; fər][ðə; ði][ˌoʊvər'fæt][tuː; tə] [rɪ'duːs] [ðer; ðər] [weɪt] .

nation	and	to	the	individual	is	for	the	overfat	to	reduce	their	weight	.
国家	和	到	这	个人	是	为了	这	超重	到	减少	他们的	重量	.

节约粮食燃料，造福国家和个人的一个方法是让超重者减轻体重。

[ðɪs] [hæz; həz] [bɪn] [dʌn] [wɪð; wɪθ]['dræstɪk] [sɪ'verəti] [ɪn]['dʒɜːrməni] .

This	has	been	done	with	drastic	severity	in	Germany	.
这	有	到过	完毕	和	剧烈	严重性	在	德国	.

德国已经采取了极其严厉的措施。

[aɪ][hæv; həv] [hɜːrd] [frʌm; frəm] [-]

I	have	heard	from	[	39	]
我	有	听到	从	[	-	]

我已收到[39]

[ʌn'kwestʃənd] ['sɔːrsɪz] [haʊ] [ə; eɪ][mæn] [huː] [hæd; həd] [weid] - [paʊndz] [lɔːst] - [paʊndz] [sɪns]

unquestioned	sources	how	a	man	who	had	weighed	240	pounds	lost	90	pounds	since
毋庸置疑	来源	如何	一个	男人	WHO	有	称重	-	磅	丢失的	-	磅	自从

[ðə; ði][wɔːr][bɪ'gæn] ;

the	war	began	;
这	战争	开始	;

未经证实的消息来源称，一名体重240磅的男子在战争开始后减重了90磅；

[haʊ] [ə; eɪ]['kɔ:rpjələnt] [prə'fesər] [æt; ət]['brezlau][lɔ:st] ['greɪtli] [ɪn] [weɪt] ,

how	a	corpulent	professor	at	Breslau	lost	greatly	in	weight	,
如何	一个	肥胖的	教授	在	布雷斯劳	丢失的	非常	在	重量	,

布雷斯劳一位体态臃肿的教授是如何成功减肥的?

[bʌt; bət] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði]['sekənd] ['sʌmər] [ʌv; əv][ðə; ði][wɔ:r] [ri:'geɪnd] [hɪz; ɪz]['fɔ:rmər] ['kɔ:rpjələns] ['dʊrɪŋ]

but	during	the	second	summer	of	the	war	regained	his	former	corpulence	during
但	期间	这	第二	夏天	的	这	战争	恢复	他的	以前的	肥胖	期间

[ə; eɪ]['soʊdʒɜ:rn][ɪn][ðə; ði] [bə'veriən] [ti'rəul; 'tirəul; ti:'rəul] ,

a	sojourn	in	the	Bavarian	Tyrol	,
一个	旅居	在	这	巴伐利亚	蒂罗尔	,

但在战争的第二个夏天，他在巴伐利亚蒂罗尔逗留期间恢复了以前的肥胖体型。

[ə; eɪ][dʒɔɪ][nɑ:t] [naʊ] ['tɔləreitid] ;

a	joy	not	now	tolerated	;
一个	喜悦	不是	现在	容忍	;

如今无法容忍的快乐;

[ænd; ənd] [haʊ] [æn; ən] [ə'merɪkən] ['wʊmən] [lɔ:st] - [paʊndz] [ɪn] [weɪt] [læst] ['wɪntər] [ɪn] ['drezdən] .

and	how	an	American	woman	lost	40	pounds	in	weight	last	winter	in	Dresden	.
和	如何	一个	美国人	女士	丢失的	-	磅	在	重量	最后的	冬天	在	德累斯顿	.

以及一位美国女性去年冬天在德累斯顿减重40磅的故事。

[ðer; ðər][ɪz] ['evri] ['ri:z(ə)n] [waɪ] [ə; eɪ][mæn] [hu:] [ɪz] [ˌoʊvər'weɪt] [æt; ət][ðə; ði][eɪdʒ][ʌv; əv] ['fɪfti] [ʃʊd; ʃəd]

There	is	every	reason	why	a	man	who	is	overweight	at	the	age	of	fifty	should
那里	是	每一个	原因	为什么	一个	男人	WHO	是	超重	在	这	年龄	的	五十	应该

[rɪ'du:s] [hɪz; ɪz] [weɪt] [ʌn'tɪl][hi:; hi] ['ri:tʃɪz] [ðə; ði] [weɪt] [hi:; hi][wʌz; wəz] [wen] [hi:; hi][wʌz; wəz] ['θɜ:rti]

reduce	his	weight	until	he	reaches	the	weight	he	was	when	he	was	thirty
减少	他的	重量	直到	他	到达	这	重量	他	曾是	什么时候	他	曾是	三十

- [faɪv] .

-	five	.
-	五	.

一个五十岁的男人如果超重，完全有理由减肥，直到恢复到他三十五岁时的体重。

['kɔ:rdɪŋ] [tu:; tə]['draɪv, 'dɑ:ktɚ] . [fɪsk] [hi:; hi][ɪz][ə; eɪ] ['betər] [ɪn'ʃʊrəns] [rɪsk] [ɪf] ['æftər] ['θɜ:rti] - [faɪv]

According	to	Dr	.	Fisk	he	is	a	better	insurance	risk	if	after	thirty	-	five
根据	到	博士	.	菲斯克	他	是	一个	更好的	保险	风险	如果	后	三十	-	五

[hi:; hi][ɪz] ['ʌndər] [ðə; ði] [weɪt] [wɪtʃ] [ɪz][ðə; ði] ['ævərɪdʒ] [fɔ:r; fər] [ðoʊz] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] ['jɪrz] .

he	is	under	the	weight	which	is	the	average	for	those	of	his	years	.
他	是	在下面	这	重量	哪个	是	这	平均的	为了	那些	的	他的	年	.

菲斯克博士认为，如果一个人在 35 岁之后体重低于同龄人的平均体重，那么他的保险风险就会降低。

[rɪ'dʌkʃ(ə)n] [ɪn] [weɪt] [rɪ'du:sɪz, ri:'du:sɪz][ðə; ði] ['beɪsl] [rɪ'kwaɪərmənt][fɔ:r; fər] [fu:d] ,

Reduction	in	weight	reduces	the	basal	requirement	for	food	,
减少	在	重量	减少	这	基础	要求	为了	食物	,

体重减轻会降低基础食物需求量。

[ænd; ənd][rɪ'du:sɪz, ri:'du:sɪz][ðə; ði] [ə'maʊnt] [ʌv; əv]['fju:əl] ['ni:dɪd] [fɔ:r; fər] ['mu:vɪŋ] [ðə; ði]['bɑ:di][ɪn]

and	reduces	the	amount	of	fuel	needed	for	moving	the	body	in
和	减少	这	数量	的	燃料	需要	为了	移动	这	身体	在

['wɔ:kɪŋ] .

walking	.
步行	.

并减少行走时身体运动所需的燃料量。

[ðə; ði][moʊst] [ɪk'striːm] [ˌɪlə'streɪʃ(ə)n] [ʌv; əv][ðə; ði] [ɪ'fekt] [ʌv; əv][ɪˌmeɪsi'eɪʃ(ə)n][ə'pɑːn][ðə; ði] [fuːd]

The	most	extreme	illustration	of	the	effect	of	emaciation	upon	the	food
这	最多	极端	插图	的	这	影响	的	消瘦	之上	这	食物

[rɪ'kwaɪərmənt][ɪz] [ə'fɔːd] [baɪ][ə; eɪ]['wʊmən] [huː] ['æftər] ['luːzɪŋ] ['nɪrli] [hæf][ʌv; əv][hɜːr; hər]['bɑːdi]

requirement	is	afforded	by	a	woman	who	after	losing	nearly	half	of	her	body
要求	是	提供	经过	一个	女士	WHO	后	输	几乎	一半	的	她	身体

[weɪt] [wʌz; wəz] [faʊnd] [tuː; tə] [niːd] ['oʊnli] - [pər] [sent] .

weight	was	found	to	need	only	40	per	cent	.
重量	曾是	成立	到	需要	仅有的	-	每	中心	.

最能说明消瘦对食物需求影响的极端例子是一位妇女，她减掉了近一半的体重后，发现只需要原来的 40% 的食物。

[ʌv; əv][ðə; ði] [fuːd] - ['fjuːəl] ['fɔːrmərli] [rɪ'kwaɪərd] .

of	the	food	-	fuel	formerly	required	.
的	这	食物	-	燃料	以前	必需的	.

以前所需的食物燃料。

[ðɪs] [ˌreprɪ'zentɪd] [ə; eɪ] [steɪt] [nɑːt][fɑːr][frʌm; frəm][ðə; ði]['bɔːrdər][laɪn][ʌv; əv] [deθ] [frʌm; frəm]

This	represented	a	state	not	far	from	the	border	line	of	death	from
这	代表	一个	状态	不是	远的	从	这	边界	线	的	死亡	从

[stɑːr'veɪʃ(ə)n] ,

starvation	,
饥饿	,

这表明，人们已接近饿死的临界点。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː]['ɪndɪˌkeɪts] [haʊ] [ə; eɪ] [kə'mjuːnəti] [meɪ] [lɔːŋ] [sə'pɔːrt] [ɪt'self][ɑːn] [rɪ'strɪktɪd] ['ræʃnz; 'reɪʃnz]

but	it	indicates	how	a	community	may	long	support	itself	on	restricted	rations
但	它	表示	如何	一个	社区	可能	长的	支持	本身	在	受限制的	口粮

.

:

.

但这表明一个社区可以长期依靠有限的配给维持生存。

[ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst][biː; bi] ['strɪktli] [bɔːrn] [ɪn][maɪnd] , [haʊ'evər] ,

It	must	be	strictly	borne	in	mind	,	however	,
它	必须	是	严格	出生	在	头脑	,	然而	,

但是，这一点必须牢记在心。

[ðæt] [ɪf] ['eni] [ɪk'stɜːrn(ə)l] ['mʌskjələr] [wɜːrk][ɪz][tuː; tə][biː; bi] [ə'kɑːmplɪʃt] [ˌaɪ 'tiː][kæn; kən]['oʊnli][biː; bi]

that	if	any	external	muscular	work	is	to	be	accomplished	it	can	only	be
那	如果	任何	外部的	肌肉发达的	工作	是	到	是	完成	它	能	仅有的	是

[ɪ'fɛktəd, ɪ'fɛktɪd, 'iːfɛktəd, 'iːfɛktɪd][æt; ət][ðə; ði] [ɪk'spens] [ʌv; əv][ə; eɪ]['gɪv(ə)n] ['ædɪd] ['kwɑːntəti][ʌv; əv] [fuːd] -

effected	at	the	expense	of	a	given	added	quantity	of	food	-
受影响	在	这	费用	的	一个	给定	额外	数量	的	食物	-

['fjuːəl] ,

fuel	,
燃料	,

也就是说，任何外部肌肉活动都只能以消耗一定量的额外食物燃料为代价才能实现。

['weðər] [ðə; ði]['pɜːrs(ə)n][biː; bi][fæt][ɔːr] [θɪn] .

whether	the	person	be	fat	or	thin	.
无论	这	人	是	胖的	或者	薄的	.

无论这个人是胖是瘦。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɑːt][æt; ət][ɔːl] ['dɪfɪkəlt] [tuː; tə] [rɪ'duːs] [ðə; ði]['bɑːdi] [weɪt] .

It	is	not	at	all	difficult	to	reduce	the	body	weight	.
它	是	不是	在	全部	难的	到	减少	这	身体	重量	.

减轻体重一点也不难。

[sə'poʊz] [ə; eɪ]['klɜ:rdʒimən][ɔ:r][ə; eɪ] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [rɪ'kwaɪrz] - ['kæləriz] ['deɪli][ɪn][ðə; ði]
Suppose a clergyman or a physician requires 2500 calories daily in the
认为 一个 牧师 或者 一个 医生 需要 - 卡路里 日常的 在 这
[ə'kɑ:mplɪʃmənt] [ʌv; əv][hɪz; ɪz][wɜ:rk][ænd; ənd] [teɪks] [-]
accomplishment of his work and takes [40]
成就 的 他的 工作 和 需要 [-]

假设一位牧师或医生每天需要 2500 卡路里来完成他的工作，并且摄入[40]

- ['kæləriz] [pər] [deɪ] [ɪn'sted] .
2580 calories per day instead .
- 卡路里 每 天 反而 .

改为每天摄入2580卡路里。

[ðə; ði] [ə'dɪʃən(ə)l] - ['kæləriz] [ɪz][ðə; ði] [ɪ'kwɪvələnt] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['bʌtər] [bɔ:l] ['weɪɪŋ] [ə; eɪ][θɜ:rd][ʌv; əv]
The additional 80 calories is the equivalent of a butter ball weighing a third of
这 额外的 - 卡路里 是 这 相等的 的 一个 黄油 球 称重 一个 第三 的
[æn; ən] [aʊns] ,
an ounce ,
一个 盎司 ,

这额外增加的80卡路里相当于一个重三分之一盎司的黄油球。

[ɔ:r][æn; ən] [aʊns] [ʌv; əv] [bred] [ɔ:r][hæf][ə; eɪ] [glæs] [ʌv; əv][mɪlk] .
or an ounce of bread or half a glass of milk .
或者 一个 盎司 的 面包 或者 一半 一个 玻璃 的 牛奶 .

或者一盎司面包或半杯牛奶。

[ˌaɪ 'ti:] [wʊd] [si:m] [tu:; tə][bi:; bi][ðə; ði] [haɪt] [ʌv; əv][əb'sɜ:rdəti][tu:; tə]['ɑ:bdʒekt][tu:; tə] [sʌtʃ] [ə; eɪ]
It would seem to be the height of absurdity to object to such a
它 会 似乎 到 是 这 高度 的 荒谬 到 目的 到 这样的 一个
['traɪf(ə)l] .
trifle .
琐事 .

反对这种小事，简直荒谬至极。

[bʌt; bət] [ɪf] [ðɪs] [ɪk'ses] [ɪn] [fu:d] ['ɪnteɪk] [bi:; bi] [kən'tɪnju:d] [fɔ:r; fər][ə; eɪ] [jɪr] ,
But if this excess in food intake be continued for a year ,
但 如果 这 过量的 在 食物 摄入量 是 持续 为了 一个 年 ,

但如果这种过量饮食持续一年，

[ðə; ði]['pɜ:rs(ə)n] [wɪl] [geɪn] [naɪn] [paʊndz] [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði][end][ʌv; əv][ten] ['jɪrz] ['naɪnti] [paʊndz] .
the person will gain nine pounds and at the end of ten years ninety pounds .
这 人 将要 获得 九 磅 和 在 这 结尾 的 十 年 九十 磅 .

这个人会增重九磅，十年后会增重九十磅。

[sʌtʃ] [ə; eɪ]['pɜ:rs(ə)n] [wʊd] [faɪnd] [ðæt] [hi:; hi][rɪ'kwaɪərd][ə; eɪ] ['kɑ:nstəntli] [ɪn'kri:sɪŋ] [ə'maʊnt] [ʌv; əv]
Such a person would find that he required a constantly increasing amount of
这样的 一个 人 会 寻找 那 他 必需的 一个 不断地 增加 数量 的
[fu:d] [ɪn]['ɔ:rdər][tu:; tə]['trænspɔ:rt][hɪz; ɪz] ['kɑ:nstəntli] [ɪn'kri:sɪŋ] [weɪt] .
food in order to transport his constantly increasing weight .
食物 在 命令 到 运输 他的 不断地 增加 重量 .

这样的人会发现，为了承载不断增加的体重，他需要不断增加的食物量。

[ɪn] ['ɪnstənsiz] [ʌv; əv] [ðɪs] [sɔ:rt][ə; eɪ]['mɑ:toʊ] [meɪ] [bi:; bi] [ə'plaɪd] [wɪtʃ] [aɪ] [hɜ:rd] [ðə; ði][læst][taɪm][aɪ]
In instances of this sort a motto may be applied which I heard the last time I
在 实例 的 这 种类 一个 座右铭 可能 是 应用 哪个 我 听到 这 最后的 时间 我
[wʌz; wəz][ɪn] ['wɑ:ʃɪŋtən] :
was in Washington :
曾是 在 华盛顿 :

在这种情况下，可以运用一句格言，这是我上次去华盛顿时听到的：

" [duː][nɑːt] [stʌf] [jʊr; jər] ['hʌzbənd] , ['hʌzbənd] [jʊr; jər] [stʌf] .

"	Do	not	stuff	your	husband	,	husband	your	stuff	.
"	做	不是	东西	你的	丈夫	,	丈夫	你的	东西	.

不要把东西塞进你丈夫的肚子里，而是把你的东西交给你丈夫。

" [naʊ] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['evɪdənt] [ðæt] ,

"	Now	it	is	evident	that	,
"	现在	它	是	明显	那	,

现在很明显，

[ɪf] [ɪn'sted] [ʌv; əv] ['teɪkɪŋ] [mɔːr] [ðæn; ðən][ðə; ðɪ][rɪ'kwaɪərd] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [fuːd] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [les] [biː; bi]

if	instead	of	taking	more	than	the	required	amount	of	food	a	little	less	be
如果	反而	的	采取	更多的	比	这	必需的	数量	的	食物	一个	小的	较少的	是

['teɪkən][ðæn; ðən][ɪz] ['niːdɪd] ,

taken	than	is	needed	,
已采取	比	是	需要	,

如果与其摄入超过所需量的食物，不如摄入比所需量少一些的食物，

[ðə; ði] ['bæləns] [ʌv; əv] [fuːd] - ['fjuːəl][mʌst; məst][biː; bi] [əb'teɪnd] [frʌm; frəm][ðə; ði] [rɪ'zɜːrvz] [ʌv; əv][ðə; ði]

the	balance	of	food	-	fuel	must	be	obtained	from	the	reserves	of	the
这	平衡	的	食物	-	燃料	必须	是	获得	从	这	储备	的	这

['bɑːdiːz] [oʊn] [sə'plaɪ] [ʌv; əv][fæt] .

body's	own	supply	of	fat	.
身体的	自己的	供应	的	胖的	.

身体必须利用自身储存的脂肪来平衡食物和能量。

[baɪ] ['kʌtɪŋ] [daʊn] [ðə; ði]['kwɑːntəti][ʌv; əv][fæt]['teɪkən] ,

By	cutting	down	the	quantity	of	fat	taken	,
经过	切割	向下	这	数量	的	胖的	已采取	,

通过减少脂肪摄入量，

[ɔːr][baɪ] [ɪ'lɪmɪneɪtɪŋ] [ə; eɪ] [glæs] [ʌv; əv] [bɪr] [ɔːr][ə; eɪ] [drɪŋk] [ʌv; əv] ['wɪski] ,

or	by	eliminating	a	glass	of	beer	or	a	drink	of	whiskey	,
或者	经过	消除	一个	玻璃	的	啤酒	或者	一个	喝	的	威士忌酒	,

或者少喝一杯啤酒或威士忌，

[ænd; ənd][nɑːt] ['kɑːmpenseɪtɪŋ] [fɔːr; fər][ðə; ði] [lɔːs] [ʌv; əv] [ðiːz] [baɪ] ['ædɪŋ] ['ʌðər] [fuːd] [stʌfs] ,

and	not	compensating	for	the	loss	of	these	by	adding	other	food	stuffs	,
和	不是	补偿	为了	这	损失	的	这些	经过	添加	其他	食物	东西	,

而且没有通过添加其他食物来弥补这些损失，

[ðə; ði] [weɪt] [meɪ] [biː; bi]['grædʒuəli] [rɪ'djʊst] .

the	weight	may	be	gradually	reduced	.
这	重量	可能	是	逐步地	减少	.

体重可以逐渐减轻。

[ðə; ði] [ə'mjuːzɪŋ] ['lɪt(ə)l] [bʊk] [ɪn'taɪtld] " [iːt] [ænd; ənd] [groʊ] [θɪn] " [ˌrekə'mendz] [ə; eɪ] [haɪ] ['proʊtiːn]

The	amusing	little	book	entitled	"	Eat	and	Grow	Thin	"	recommends	a	high	protein
这	有趣	小的	书	标题	"	吃	和	生长	薄的	"	建议	一个	高的	蛋白质

[ænd; ənd]['ɔːlmoʊst][ˌkɑːrboʊ'haɪdreɪt] - [friː] ['daɪət][fɔːr; fər][ðə; ði] [ə'kɑːmplɪʃmənt] [ʌv; əv] [ðɪs] ['pɜːrpəs] ,

and	almost	carbohydrate	-	free	diet	for	the	accomplishment	of	this	purpose	,
和	几乎	糖类	-	自由的	饮食	为了	这	成就	的	这	目的	,

这本名为《吃出苗条身材》的趣味小册子建议，为了达到减肥的目的，应该采用高蛋白、几乎不含碳水化合物的饮食。

[bʌt; bət][ɪts][əd'vaɪs][hæz; həz] [meɪd] [soʊ] ['meni] [ʌv; əv][maɪ] [frendz] [soʊ] ['ʌtərli] ['mɪzrəb(ə)l] [ðæt] [aɪ]

but	its	advice	has	made	so	many	of	my	friends	so	utterly	miserable	that	I
但	它是	建议	有	制成	所以	许多	的	我的	朋友们	所以	完全地	悲惨的	那	我

[ˌeɪ 'em] [ʃʊr] [ɪn][ðə; ði][end][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [ˌkaʊntər'ækt][ɪts] [oʊn] ['mesɪdʒ] .

am	sure	in	the	end	it	will	counteract	its	own	message	.
是	当然	在	这	结尾	它	将要	抵消	它是	自己的	信息	.

但它的建议让我的很多朋友都非常痛苦，我相信最终它会适得其反。

[ðə; ði][wɜːrk][ʌv; əv][ðə; ði][wɜːrld][ɪz] [əˈkɑːmplɪʃt] [ɪn][ˈlɑːrdʒɪst][pɑːrt][baɪ][ðə; ði][ˌɑːksɪˈdeɪʃn][ʌv; əv]

The	**work**	**of**	**the**	**world**	**is**	**accomplished**	**in**	**largest**	**part**	**by**	**the**	**oxidation**	**of**
这	工作	的	这	世界	是	完成	在	最大	部分	经过	这	氧化	的

[kɑːbəˈhaɪdreɪts] ,

carbohydrates	**,**
碳水化合物	,

世界大部分运转都是通过碳水化合物的氧化作用完成的。

[ðæt] [ɪz][tuː; tə] [seɪ] , [ʌv; əv] [-]

that	**is**	**to**	**say**	**,**	**of**	**[**	**41**	**]**
那	是	到	说	,	的	[	-	]

也就是说，[41]

['ʃʊgɝz] [ænd; ənd] [stɑːtʃɪz] .

sugars	**and**	**starches**	**.**
糖	和	淀粉	.

糖类和淀粉。

[bred] , [kɔːrn] , [raɪs] , [ˌmækəˈroʊni] , [keɪn] - ['ʃʊgər] , [ðiːz] [ɑːr; ər][pɑːr] ['eksələns] [ðə; ði] [fuːd] - ['fjuːəlz]

Bread	**,**	**corn**	**,**	**rice**	**,**	**macaroni**	**,**	**cane**	**-**	**sugar**	**,**	**these**	**are**	**par**	**excellence**	**the**	**food**	**-**	**fuels**
面包	,	玉米	,	米	,	通心粉	,	甘蔗	-	糖	,	这些	是	帕	卓越	这	食物	-	燃料

[ʌv; əv][ðə; ði]['hjuːmən] [məˈʃiːn] .

of	**the**	**human**	**machine**	**.**
的	这	人类	机器	.

面包、玉米、大米、通心粉、蔗糖，这些都是人类这台机器的绝佳食物燃料。

[ɪn][ðə; ði] ['dɪnər] - [peɪl][ʌv; əv][ðə; ði]['leɪbərər] [ðeɪ] ['testɪfaɪ][æz; əz][tuː; tə][ðə; ði] [sɔːrs] [ʌv; əv][hɪz; ɪz]

In	**the**	**dinner**	**-**	**pail**	**of**	**the**	**laborer**	**they**	**testify**	**as**	**to**	**the**	**source**	**of**	**his**
在	这	晚餐	-	桶	的	这	劳动者	他们	作证	作为	到	这	来源	的	他的

['paʊər] .

power	**.**
力量	.

在劳动者的饭盒里，他们见证了他力量的来源。

[ðeɪ] [ɑːr; ər][kənˈvɜːrtəb(ə)l]['ɪntuː]['gluːkoʊs][ɪn][ðə; ði]['bɑːdi] , [wɪtʃ] ['gluːkoʊs] ['gɪvz] ['paʊər] [tuː; tə][ðə; ði]

They	**are**	**convertible**	**into**	**glucose**	**in**	**the**	**body**	**,**	**which**	**glucose**	**gives**	**power**	**to**	**the**
他们	是	敞篷车	进入	葡萄糖	在	这	身体	,	哪个	葡萄糖	给予	力量	到	这

['hjuːmən] [məˈʃiːn] .

human	**machine**	**.**
人类	机器	.

它们在体内可以转化为葡萄糖，而葡萄糖为人体提供能量。

[ðeɪ] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [fɔːr; fər][ðə; ði] [prəˈdʌkʃn] [ʌv; əv][wɜːrk] [wɪˈðaʊt] [ʌv; əv] [ðəmˈselvz] [ɪnˈkriːsɪŋ]

They	**may**	**be**	**used**	**for**	**the**	**production**	**of**	**work**	**without**	**of**	**themselves**	**increasing**
他们	可能	是	用过的	为了	这	生产	的	工作	没有	的	他们自己	增加

[ðə; ði] [hiːt] [prəˈdʌkʃn] [ʌv; əv][ðə; ði]['wɜːrkər] ,

the	**heat**	**production**	**of**	**the**	**worker**	**,**
这	热	生产	的	这	工人	,

它们可用于生产工作，而自身却不会增加工人的产热。

[æz; əz] ['hæpənz] ['æftər] [miːt] [ɪnˈdʒestʃən] .

as	**happens**	**after**	**meat**	**ingestion**	**.**
作为	发生	后	肉	摄入	.

就像吃肉之后发生的情况一样。

([siː] [piː] . - .)

(	**See**	**p**	**.**	**18**	**.**	**)**
(	看	p	.	-	.	)

(参见第18页。)

[fæt]['ɔːlsoʊ] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [æz; əz][ə; eɪ] [sɔːrs] [ʌv; əv]['enərdʒi] ,

Fat	also	may	be	used	as	a	source	of	energy	,
胖的	还	可能	是	用过的	作为	一个	来源	的	活力	,

脂肪也可以作为能量来源。

[bʌt; bət] [ən'les] [ˌkɑːrboʊ'haɪdreɪt][ɪz]['prez(ə)nt][ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n][kæn; kən][nɑːt][wɜːrk] [ʌp] [tuː; tə][hɪz; ɪz] ['fʊlɪst]

but	unless	carbohydrate	is	present	a	person	can	not	work	up	to	his	fullest
但	除非	糖类	是	展示	一个	人	能	不是	工作	向上	到	他的	最

[kə'pæsəti] .

capacity	.
容量	.

但是，如果没有碳水化合物，人就无法发挥出最大的工作能力。

[keɪn] - ['ʃʊgər] [ɪz][ə; eɪ]['væljuəb(ə)l]['kɑːndɪmənt] , [ænd; ənd] [wen] ['teɪkən][ɪn] [smɔːl] ['kwɑːntətiz] ['evri]

Cane	-	sugar	is	a	valuable	condiment	,	and	when	taken	in	small	quantities	every
甘蔗	-	糖	是	一个	有价值的	调味品	,	和	什么时候	已采取	在	小的	数量	每一个

[hæf] ['aʊər] ,

half	hour	,
一半	小时	,

蔗糖是一种很有价值的调味品，如果每半小时少量服用，

[meɪ] [dɪ'leɪ] [ðə; ði]['ɑːnset][ʌv; əv] [fə'tiːg] .

may	delay	the	onset	of	fatigue	.
可能	延迟	这	发病	的	疲劳	.

可能延缓疲劳的发生。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [mɔːr] ['lɑːrdʒli] [juːst] [ɪn][ðə; ði][ju'naɪtɪd] [steɪts] [ðæn; ðən][ɪn] ['ʌðər] ['kʌntriz] [ɪn][ðə; ði][wɜːrld] .

It	is	more	largely	used	in	the	United	States	than	in	other	countries	in	the	world	.
它	是	更多的	很大程度上	用过的	在	这	团结的	各州	比	在	其他	国家	在	这	世界	.

它在美国的使用比在世界其他国家更为普遍。

[æz; əz][ə; eɪ] ['sʌbstɪtuːt] , ['gluːkoʊs] [meɪ] [biː; bi] [juːst] .

As	a	substitute	,	glucose	may	be	used	.
作为	一个	代替	,	葡萄糖	可能	是	用过的	.

葡萄糖可作为替代品。

[ðɪs] [ɪz] [faʊnd] [ɪn] [greɪps] [ænd; ənd][ɪn]['reɪzɪnz][ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz]['ɔːlsoʊ] [prə'duːst] [ɪn][lɑːrdʒ]

This	is	found	in	grapes	and	in	raisins	and	it	is	also	produced	in	large
这	是	成立	在	葡萄	和	在	葡萄干	和	它	是	还	生产	在	大的

['kwɑːntətiz] [baɪ][ðə; ði][haɪ'drɑːlɪsɪs][ʌv; əv] [stɑːrtʃ] [ænd; ənd][soʊld]['ʌndər] [ðə; ði] [kə'mɜːrʃ(ə)l] [neɪm] [ʌv; əv]

quantities	by	the	hydrolysis	of	starch	and	sold	under	the	commercial	name	of
数量	经过	这	水解	的	淀粉	和	卖	在下面	这	商业的	姓名	的

[kɔːrn] ['sɪrəp] [ɔːr]['kɑːroʊ] .

corn	syrup	or	Karo	.
玉米	糖浆	或者	卡罗	.

这种物质存在于葡萄和葡萄干中，也可以通过淀粉水解大量生产，并以玉米糖浆或卡罗糖浆的商业名称出售。

[ðɪs] ['sʌbstəns] [ɪz] [ɪn'taɪərli] ['hoʊlsəm] [ænd; ənd] [meɪ] [biː; bi] ['friːli] [ɪm'plɔɪd] [ɪn][ðə; ði] [pleɪs] [ʌv; əv]

This	substance	is	entirely	wholesome	and	may	be	freely	employed	in	the	place	of
这	物质	是	完全	健康	和	可能	是	自由	受雇	在	这	地方	的

['ʃʊgər] ,

sugar	,
糖	,

这种物质完全无害，可以随意代替糖使用。

[wɪtʃ] [ɪz] [skers] .

which	is	scarce	.
哪个	是	稀少	.

这是稀缺资源。

[æz; əz][tuː; tə][ðə; ði][juːz][ʌv; əv][ˌælkə'hɑːlɪk][be'vərɪdʒɪz] , [ðə; ði]['kwestʃən] [rɪ'zɔlvz] [ɪt'self]['ɪntuː] ['sevrəl]

As	to	the	use	of	alcoholic	beverages	,	the	question	resolves	itself	into	several
作为	到	这	使用	的	酗酒者	饮料	,	这	问题	解决	本身	进入	一些

['fæktərz] .

factors	.
因素	.

至于饮酒问题，可以从几个方面来分析。

['ælkəhɔːl] ['gɪvz] [ə; eɪ] [ʃæm] [sen'seɪʃ(ə)n][ʌv; əv] ['ædɪd] [fɔːrs] [ænd; ənd][ɪn] [rɪ'ælətɪ] [dɪ'kriːsɪz] [ðə; ði]

Alcohol	gives	a	sham	sensation	of	added	force	and	in	reality	decreases	the
酒精	给予	一个	假	感觉	的	额外	力量	和	在	现实	减少	这

[ə'bɪlətɪ][tuː; tə][duː][wɜːrk] .

ability	to	do	work	.
能力	到	做	工作	.

酒精会给人一种力量增强的虚假感觉，但实际上会降低工作能力。

['ælkəhɔːl][ɪz][ðə; ði] ['gretɪst] [kɔːz] [ʌv; əv] ['mɪzəri] [ɪn][ðə; ði][wɜːrld] , [ænd; ənd][æz; əz] [kʊʃni] [hæz; həz]

Alcohol	is	the	greatest	cause	of	misery	in	the	world	,	and	as	Cushny	has
酒精	是	这	最	原因	的	苦难	在	这	世界	,	和	作为	库什尼	有

[pʊt][ˌaɪ 'tiː] ,

put	it	,
放	它	,

酒精是世界上最大的痛苦根源，正如库什尼所说：

[ɪf] ['ælkəhɔːl][hæd; həd] [bɪn] [ə; eɪ] [nuː] [sɪn'θetɪk] [drʌg] [ˌɪntrə'duːst] [frʌm; frəm]['dʒɜːrmənɪ] ,

if	alcohol	had	been	a	new	synthetic	drug	introduced	from	Germany	,
如果	酒精	有	到过	一个	新的	合成的	药品	介绍	从	德国	,

如果酒精是一种从德国引进的新型合成毒品，

[ɪts] [ˌɪmpɔːr'teɪʃn] [wʊd] [lɔːŋ] [sɪns] [hæv; həv] [bɪn] [fər'bɪdn] .

its	importation	would	long	since	have	been	forbidden	.
它是	输入	会	长的	自从	有	到过	禁止	.

它的进口早就应该被禁止了。

[ɑːn][ðə; ði] ['ʌðər] [hænd] , [gʊd] [bɪr] [meɪks] [pʊr] [fuːd] [-]

On	the	other	hand	,	good	beer	makes	poor	food	[	42	]
在	这	其他	手	,	好的	啤酒	制作	贫穷的	食物	[	-	]

另一方面，好的啤酒配上糟糕的食物[42]

[teɪst] [wel] .

taste	well	.
品尝	出色地	.

味道不错。

[ˌaɪ 'tiː]['ɔːlsoʊ] ['friːkwəntlɪ] [liːdz] [tuː; tə] [ˌoʊvər'iːtɪŋ] .

It	also	frequently	leads	to	overeating	.
它	还	频繁地	线索	到	暴饮暴食	.

这也常常导致暴饮暴食。

[ðə; ði] [kjʊr] [fɔːr; fər][bæd] [fuːd] [ɪz][tuː; tə][hæv; həv]['aʊər; ɑːr] ['dɔtɜ-z] [tɔːt] [haʊ] [tuː; tə] [kʊk] [ə; eɪ]

The	cure	for	bad	food	is	to	have	our	daughters	taught	how	to	cook	a
这	治愈	为了	坏的	食物	是	到	有	我们的	女儿们	教授	如何	到	厨师	一个

['diːsnt] [miːl] .

decent	meal	.
体面的	一顿饭	.

解决食物质量差问题的办法是教我们的女儿们如何烹饪一顿像样的饭菜。

['æftər] [ðæt] [wiː; wi][kæn; kən] [tɔːk] [ə'baʊt] [ˌproʊɪ'bɪʃ(ə)n] .

After	that	we	can	talk	about	prohibition	.
后	那	我们	能	讲话	关于	禁令	.

之后我们再来谈谈禁酒令。

[ɪn][sʌm; səm][pɑːrts][ʌv; əv][ðə; ði][wɜːrld] [hoʊl] [neiʃəns][ɑːr; ər] ['stɑːrvɪŋ] [tuː; tə] [deθ] .

In	some	parts	of	the	world	whole	nations	are	starving	to	death	.
在	一些	部分	的	这	世界	所有的	国家	是	饥饿	到	死亡	.

世界某些地区，整个国家的人民正遭受饥饿的威胁。

[ɪn][moʊst] ['kʌntriz] [ʌv; əv][ðə; ði][wɜːrld]['piːp(ə)l][ɑːr; ər] [ʃɔːrt] [ʌv; əv] [fuːd] .

In	most	countries	of	the	world	people	are	short	of	food	.
在	最多	国家	的	这	世界	人们	是	短的	的	食物	.

世界上大多数国家都面临粮食短缺的问题。

[ɪn] [ə'merɪkə] [wiː; wi][hæv; həv] [mɔːr] [fuːd] [ðæn; ðən][ɪn] ['eni] ['ʌðər] [lænd] , [ænd; ənd][wiː; wi][mʌst; məst] ,

In	America	we	have	more	food	than	in	any	other	land	,	and	we	must	,
在	美国	我们	有	更多的	食物	比	在	任何	其他	土地	,	和	我们	必须	,

在美国，我们拥有的粮食比任何其他国家都多，而且我们必须这样做。

['ðerfɔːr] , [biː; bi]['kerf(ə)l][ɪn]['aʊər; ɑːr] [ə'bʌndəns] , ['seɪvɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][tuː; tə][ðə; ði]['ʌtmoʊst] , [waɪl] ,

therefore	,	be	careful	in	our	abundance	,	saving	it	to	the	utmost	,	while	,
所以	,	是	小心	在	我们的	丰富	,	保存	它	到	这	极致	,	尽管	,

[æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] ,

at	the	same	time	,
在	这	相同的	时间	,

因此，我们要谨慎使用我们拥有的财富，尽可能地节约，同时，

[kən'sɝːvɪŋ] [ðə; ði] ['seɪfti] [ʌv; əv]['aʊər; ɑːr] [oʊn] ['piːp(ə)l] .

conserving	the	safety	of	our	own	people	.
保护	这	安全	的	我们的	自己的	人们	.

保障我们人民的安全。

['futnəuts] :

Footnotes	:
脚注	:

脚注：

[[θriː]] ['wɔːkɪŋ] .

[	3	]	Walking	.
[	3	]	步行	.

[3] 步行。

[[fɔːr]] ['rʌnɪŋ] .

[	4	]	Running	.
[	4	]	跑步	.

[4] 跑步。

[[faɪv]] [ˌɑːbzər'veɪʃ(ə)n][ʌv; əv]['kɑːrpəntər] . [-]

[	5	]	Observation	of	Carpenter	.	[	43	]
[	5	]	观察	的	木匠	.	[	-	]

[5] 木匠的观察。[43]

[ˌaɪ'aɪ'aɪ]

III
三、

三

[ruːlz] [ʌv; əv] ['seɪvɪŋ] [ænd; ənd] ['seɪfti]

RULES	OF	SAVING	AND	SAFETY
规则	的	保存	和	安全

储蓄与安全规则

[wʌn] . [let] [noʊ]['fæməli] ([ʌv; əv][faɪv] ['pɝːsənz]) [bai] [miːt] [ʌn'tɪl][ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] [bɔːt] [θriː] [kwɔːts]

1	.	Let	no	family	(	of	five	persons	)	buy	meat	until	it	has	bought	three	quarts
1	.	让	不	家庭	(	的	五	人	)	买	肉	直到	它	有	买	三	夸脱

[ʌv; əv][mɪlk] ,

of	milk	,
的	牛奶	,

1. 任何五口之家，在购买肉类之前，必须先购买三夸脱牛奶。

[ðə; ði] ['tʃiːpɪst] ['proʊtiːn][fuːd] .

the	cheapest	protein	food	.
这	最便宜	蛋白质	食物	.

最便宜的蛋白质食物。

['fɑːrmɝz] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi]['ɝːdʒd][tuː; tə] [miːt] [ðɪs] [dɪ'mænd] . [ˌtuː'tuː] .

Farmers	should	be	urged	to	meet	this	demand	.	2	.
农民	应该	是	敦促	到	见面	这	要求	.	2	.

应敦促农民满足这一需求。2.

[seɪv] [ðə; ði] [kriːm] [ænd; ənd] ['bʌtər] [ænd; ənd] [iːt] [ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn][ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)l][ɔɪlz] .

Save	the	cream	and	butter	and	eat	oleomargarine	and	vegetable	oils	.
节省	这	奶油	和	黄油	和	吃	人造黄油	和	蔬菜	油	.

把奶油和黄油省下来，吃人造黄油和植物油。

['ɑːlɪv] [ɔɪl][ɔːr] [kɑːtənˌsid] [ɔɪl] , ['teɪkən][wɪð; wɪθ] ['kæbɪdʒ] , ['letɪs] , [ɔːr] [biːt] - [tɑːps] , [ɪz] ['eksələnt]

Olive	oil	or	cottonseed	oil	,	taken	with	cabbage	,	lettuce	,	or	beet	-	tops	,	is	excellent
橄榄	油	或者	棉籽	油	,	已采取	和	卷心菜	,	莴苣	,	或者	甜菜	-	最高额	,	是	出色的

[fuːd] ,

food	,
食物	,

橄榄油或棉籽油，配上卷心菜、生菜或甜菜叶，是极佳的食物。

[ɪn] ['meni] [weɪz] ['ɪmɪteɪtɪŋ] [mɪlk] .

in	many	ways	imitating	milk	.
在	许多	方式	模仿	牛奶	.

在很多方面都模仿牛奶。

[θriː] . [iːt] [miːt] ['sperɪŋli] , [rɪtʃ] [ænd; ənd] [pʊr] , ['leɪbərər][ænd; ənd] ['ɪndələnt] [ə'laɪk] .

3	.	Eat	meat	sparingly	,	rich	and	poor	,	laborer	and	indolent	alike	.
3	.	吃	肉	少量地	,	富有的	和	贫穷的	,	劳动者	和	懒惰的	同样	.

3. 无论贫富，无论劳动者还是懒汉，都要少吃肉。

[miːt] [dʌz] [nɑːt] [ɪn'kriːs] [ðə; ði]['mʌskjələr] ['paʊər] .

Meat	does	not	increase	the	muscular	power	.
肉	做	不是	增加	这	肌肉发达的	力量	.

肉类并不能增加肌肉力量。

[wen] [ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n][ɪz][ɪk'spoʊzd][tuː; tə] [greɪt] [koʊld] , [miːt] [meɪ] [biː; bi] [ˌrekə'mendɪd] ,

When	a	person	is	exposed	to	great	cold	,	meat	may	be	recommended	,
什么时候	一个	人	是	裸露	到	伟大的	寒冷的	,	肉	可能	是	受到推崇的	,

当人处于极寒环境时，建议食用肉类。

[fɔːr; fər][ˌaɪ 'tiː] [wɔːmz] [ðə; ði]['bɑːdi] [mɔːr] [ðæn; ðən] ['eni] ['ʌðər] [fuːd] .

for	it	warms	the	body	more	than	any	other	food	.
为了	它	温暖	这	身体	更多的	比	任何	其他	食物	.

因为它比任何其他食物更能温暖身体。

[ɪn][hɑːt] ['weðər] , [fɔːr; fər][ðə; ði] [seɪm] ['riːz(ə)n] , [ˌaɪ 'tiː] ['kɔːzɪz] [ɪn'kriːst] ['swetɪŋ] [ænd; ənd]

In	hot	weather	,	for	the	same	reason	,	it	causes	increased	sweating	and
在	热的	天气	,	为了	这	相同的	原因	,	它	原因	增加	出汗	和

[dɪs'kʌmfərt] .

discomfort	.
不适	.

在炎热的天气里，出于同样的原因，它会导致出汗增多和不适感。

[ɪn]['dʒen(ə)rəl] , [twaɪs][æz; əz] [mʌtʃ] [miːt] [ɪz] [juːst] [æz; əz][ɪz] [naʊ] [raɪt] ,

In	general	,	twice	as	much	meat	is	used	as	is	now	right	,
在	一般的	,	两次	作为	很多	肉	是	用过的	作为	是	现在	正确的	,

总的来说，肉类消耗量是现在合适的两倍。

[fɔːr; fər][tuː; tə] [prə'duːs] [miːt] [rɪ'kwaɪrz] [mʌtʃ] ['fɑːdər] [wɪtʃ] [maɪt] ['betər] [biː; bi] [juːst] [fɔːr; fər] [mɪlk]

for	to	produce	meat	requires	much	fodder	which	might	better	be	used	for	milk
为了	到	生产	肉	需要	很多	饲料	哪个	可能	更好的	是	用过的	为了	牛奶

[prə'dʌkʃn] .

production	.
生产	.

因为生产肉类需要大量的饲料，而这些饲料或许更适合用于牛奶生产。

[fɔːr] . [iːt] [kɔːrn] [bred] .

4	.	Eat	corn	bread	.
4	.	吃	玉米	面包	.

4. 吃玉米面包。

[ˌaɪ 'tiː] [seɪvd] ['aʊər; ɑːr] [nuː] ['ɪŋglənd] ['ænsestərz][frʌm; frəm][stɑːr'veɪʃ(ə)n] .

It	saved	our	New	England	ancestors	from	starvation	.
它	已保存	我们的	新的	英格兰	祖先	从	饥饿	.

它使我们新英格兰的祖先免于饥饿。

[ɪf] [wiː; wi] [iːt] [ˌaɪ 'tiː][wiː; wi][kæn; kən][send] [wiːt] [tuː; tə] [fræns] .

If	we	eat	it	we	can	send	wheat	to	France	.
如果	我们	吃	它	我们	能	发送	小麦	到	法国	.

如果我们吃掉它，就可以把小麦运往法国。

[iːt] ['oʊtmiːl] .

Eat	oatmeal	.
吃	麦片	.

吃燕麦粥。

[faɪv] . [drɪŋk] [noʊ]['ælkəhɔːl] .

5	.	Drink	no	alcohol	.
5	.	喝	不	酒精	.

5. 不喝酒。

[ɪn] ['meni] ['fæməliz] - [pər] [sent] .

In	many	families	10	per	cent	.
在	许多	家庭	-	每	中心	.

在许多家庭中，这一比例为 10%。

[ʌv; əv][ðə; ði] ['ɪnkʌm] [ɪz] [spent] [fɔːr; fər] [drɪŋk] , [ɔːr][ə; eɪ][sʌm; səm] [wɪtʃ] , [ɪf] [spent] [fɔːr; fər] ['riːəl] [fuːd]

of	the	income	is	spent	for	drink	,	or	a	sum	which	,	if	spent	for	real	food
的	这	收入	是	花费	为了	喝	,	或者	一个	和	哪个	,	如果	花费	为了	真实的	食物

,

,

,

收入的一部分用来买酒，或者用来买真正的食物，

[wʊd] ['greɪtli] [ɪm'pruːv] [ðə; ði] ['welfer] [ʌv; əv][ðə; ði]['fæməli] . [-]

would	greatly	improve	the	welfare	of	the	family	.	[	44	]
会	非常	提升	这	福利	的	这	家庭	.	[	-	]

这将大大改善家庭的福利。[44]

[sɪks] . [iːt] [kɔːrn] ['sɪrəp] [ɑːn] ['sɪrɪəls] .

6	.	Eat	corn	syrup	on	cereals	.
6	.	吃	玉米	糖浆	在	谷物	.

6. 在麦片上淋上玉米糖浆。

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [seɪv] [ðə; ði] ['ʃʊgər] .

It	will	save	the	sugar	.
它	将要	节省	这	糖	.

这样可以节省糖。

[iːt] ['reɪzɪnz][ɪn][raɪs] ['pʊdɪŋ] , [fɔːr; fər]['reɪzɪnz] [kən'teɪn] ['ʃʊgər] .

Eat	raisins	in	rice	pudding	,	for	raisins	contain	sugar	.
吃	葡萄干	在	米	布丁	,	为了	葡萄干	包含	糖	.

在米布丁里放些葡萄干，因为葡萄干含有糖分。

['sɛvən] . [iːt] [freʃ] [fɪʃ] . [eɪt] .

7	.	Eat	fresh	fish	.	8	.
7	.	吃	新鲜的	鱼	.	8	.

7. 吃新鲜的鱼。8.

[iːt] [fruːt] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)lz] .

Eat	fruit	and	vegetables	.
吃	水果	和	蔬菜	.

多吃水果和蔬菜。

[sɪns] [ðə; ði]['toʊt(ə)l]['enərdʒi][fɔːr; fər][ðə; ði] ['meɪntənəns] [ʌv; əv]['aʊər; ɑːr] ['bɑːdɪz] [kæn; kən][biː; bi]

Since	the	total	energy	for	the	maintenance	of	our	bodies	can	be
自从	这	全部的	活力	为了	这	维护	的	我们的	身体	能	是

['meʒərd] [ɪn] ['kæləriz] ,

measured	in	calories	,
测量	在	卡路里	,

由于维持我们身体所需的总能量可以用卡路里来衡量，

[ænd; ənd] [sɪns] [ðɪs] ['enərdʒi] [səːvz] [fɔːr; fər][ðə; ði] ['meɪntənəns] [ʌv; əv][ðə; ði][neiʃəns][ʌv; əv][ðə; ði]

and	since	this	energy	serves	for	the	maintenance	of	the	nations	of	the
和	自从	这	活力	服务	为了	这	维护	的	这	国家	的	这

[wɜːrld] ,

world	,
世界	,

由于这种能源用于维持世界各国的运转，

[ɪz][ˌaɪ 'tiː][nɑːt] [sər'praɪzɪŋ] [haʊ] ['lɪt(ə)l]['iːv(ə)n]['edʒukeɪtɪd]['piːp(ə)l] [noʊ] [ə'baʊt][ðə; ði]['sʌbdʒekt] ? [-]

is	it	not	surprising	how	little	even	educated	people	know	about	the	subject	?	[	45	]
是	它	不是	奇怪	如何	小的	甚至	受过教育	人们	知道	关于	这	主题	?	[	-	]

即使是受过教育的人，对这个主题也知之甚少，这难道不令人惊讶吗？[45]

['ɪndeks]

INDEX
指数

指数

[ˌælkə'hɑːlɪk][be'vərɪdʒiz] , -

Alcoholic	beverages	,	41
酗酒者	饮料	,	-

酒精饮料，41

['æpɪtaɪt] , - , - , -

Appetite	,	23	,	35	,	41
食欲	,	-	,	-	,	-

食欲，23，35，41

['bælənst] ['ræʃ(ə)n] , [ˌbaɪə'lɑːdʒɪk(ə)l][ə'næləsɪs][ʌv; əv] , [naɪn]

Balanced	ration	,	biological	analysis	of	,	9
均衡	配给	,	生物	分析	的	,	9

均衡日粮，生物学分析，9

['beɪsl] [mə'tæbəlɪzəm] , [ˌdefɪ'nɪʃn] [ʌv; əv] , -

Basal	metabolism	,	definition	of	,	24
基础	代谢	,	定义	的	,	-

基础代谢的定义，24

[ʌv; əv] [bɔɪz] , - , -

of	boys	,	26	,	29
的	男孩们	,	-	,	-

男孩，26，29

[ʌv; əv] [men] , -

of	men	,	26
的	男人	,	-

男性，26

['teɪbl] , -

table	,	28
桌子	,	-

表28

[ʌv; əv] ['wɪmɪn] , -

of	women	,	27
的	女性	,	-

女性，27

['bʌtər] , [eɪt]

Butter	,	8
黄油	,	8

黄油，8

['kæbɪdʒ] , ['sɛvən]

Cabbage	,	7
卷心菜	,	7

卷心菜，7

['kæləri] , [ˌdefɪ'nɪʃn] , -

Calorie	,	definition	,	24
卡路里	,	定义	,	-

卡路里，定义，24

['kæləriz] , [kɔ:st][ʌv; əv] , -

Calories	,	cost	of	,	35
卡路里	,	成本	的	,	-

卡路里，成本，35

[ˌkælə'rɪmɪtər] , -

Calorimeter	,	24
量热计	,	-

量热仪，24

[keɪn] ['ʃʊgər] , -

Cane	sugar	,	41
甘蔗	糖	,	-

蔗糖，41

[kɑ:bə'haɪdreɪts] [ænd; ənd] ['mʌskjələr] [wɜ:rk] , -

Carbohydrates	and	muscular	work	,	40
碳水化合物	和	肌肉发达的	工作	,	-

碳水化合物和肌肉运动，40

['tʃɪtəndən] , -

Chittenden	,	16
奇滕登	,	-

奇滕登，16

[kɔːrn][ænd; ənd][pə'lɑːgrə] , -
Corn and pellagra , 10
玉米 和 糙皮病 , -

玉米和糙皮病，10

[ɪn] ['ɪtəli] , ['sɛvən]
in Italy , 7
在 意大利 , 7

在意大利，7

['kwɑːntəti][ə'veɪləb(ə)l] , -
quantity available , 11
数量 可用的 , -

现有库存：11

['riːz(ə)nz] [fɔːr; fər]['juːzɪŋ] , -
reasons for using , 10
原因 为了 使用 , -

使用原因，10

['sɪrəp] , -
syrup , 41
糖浆 , -

糖浆，41

[kriːm] , [juːz][ʌv; əv] , -
Cream , use of , 11
奶油 , 使用 的 , -

乳霜，用途，11

['daɪət] , [ə; eɪ] ['bælənst] , ['sɛvən]
Diet , a balanced , 7
饮食 , 一个 均衡 , 7

饮食均衡，7

[ə; eɪ]['prɑːpər] , -
a proper , 23
一个 恰当的 , -

一个合适的，23

[ɪ'tæliən] , ['sɛvən]
Italian , 7
意大利语 , 7

意大利语，7

[ʌv; əv][pjʊrəˌfaɪd] [fuːd] - [stʌfs] , [naɪn]
of purified food - stuffs , 9
的 纯化 食物 - 东西 , 9

纯化食品，9

[dju'bwɑː] , ['meʒərmənt] [ʌv; əv] ['sɜːrfɪs] ['eriə] , -
DuBois , measurement of surface area , 26
杜波依斯 , 测量 的 表面 区域 , -

杜波依斯，表面积的测量，26

[ɪ'kɑːnəmi] [ɪn]['daɪət] , [eɪt]
Economy in diet , 8
经济 在 饮食 , 8

饮食经济性，8

[ɪˌmeɪsi'eɪʃ(ə)n] , [mə'tæbəlɪzəm][ɪn] , -
Emaciation , metabolism in , 39
消瘦 , 代谢 在 , -

消瘦，新陈代谢，39

['enərdʒi][ʌv; əv][sʌn] , [rɪ'leɪʃn] [ʌv; əv][laɪf][tu:; tə] , -

Energy	of	sun	,	relation	of	life	to	,	23
活力	的	太阳	,	关系	的	生活	到	,	-

太阳的能量，与生命的关系，23

['fæstɪŋ] , [mə'tæbəlɪzəm][ɪn] , -

Fasting	,	metabolism	in	,	25
禁食	,	代谢	在	,	-

禁食，新陈代谢，25

[fu:dz] , [kɔ:st][ʌv; əv] , -

Foods	,	cost	of	,	35
食物	,	成本	的	,	-

食品，成本，35

['greɪəm] [bred] , -

Graham	bread	,	16
格雷厄姆	面包	,	-

全麦面包，16

['greɪəm] , [sil'vestə(r)] , -

Graham	,	Sylvester	,	16
格雷厄姆	,	西尔维斯特	,	-

格雷厄姆，西尔维斯特，16岁

[gri:n] [li:vz] [ɪn]['daɪət] , [eɪt]

Green	leaves	in	diet	,	8
绿色的	树叶	在	饮食	,	8

饮食中绿叶菜，8

[hi:t] [prə'dʌkʃn] [ɪn][mæn] , -

Heat	production	in	man	,	24
热	生产	在	男人	,	-

人体产热量，24

- ['daɪəteri] , -

Hindhede's	dietary	,	14
-	饮食	,	-

Hindhede 的饮食，14

[laɪf] , ['neɪtʃər] [ʌv; əv] , - [-]

Life	,	nature	of	,	25	[	46	]
生活	,	自然	的	,	-	[	-	]

生命，本质，25[46]

[mi:t] [ænd; ənd] ['mʌs(ə)l] [wɜ:rk] , -

Meat	and	muscle	work	,	18
肉	和	肌肉	工作	,	-

肉类和肌肉工作，18

[dɪˌzaɪərə'bɪlətɪ][ʌv; əv] , -

desirability	of	,	15
理想性	的	,	-

15 的期望值

[ˌi:kə'nɑ:mɪk] [prə'dʌkʃn] [ʌv; əv] , - , -

economic	production	of	,	19	,	20
经济的	生产	的	,	-	,	-

经济生产，19，20

[ɪn][hɑ:t] ['weðər] , - , -

in	hot	weather	,	18	,	43
在	热的	天气	,	-	,	-

在炎热天气下，18，43

[rɪ'strɪktɪd] ['daɪət][ʌv; əv] , [ɪn] [ə'merɪkə] , - , -

restricted	diet	of	,	in	America	,	18	,	20
受限制的	饮食	的	,	在	美国	,	-	,	-

在美国，饮食受限，18、20

[ɪn] ['ɪŋgləɳd] , -

in	England	,	19
在	英格兰	,	-

在英国，19

[ɪn]['dʒɜ:rməni] , -

in	Germany	,	18
在	德国	,	-

在德国，18

[spə'sɪfɪk][daɪ'næmɪk]['ækʃ(ə)n][ʌv; əv] , -

specific	dynamic	action	of	,	17
具体的	动态的	行动	的	,	-

17 的具体动态作用

['mi:tlis] ['daɪəteri] , -

Meatless	dietary	,	14
无肉	饮食	,	-

无肉饮食，14

[men] , [mə'tæbəlɪzəm][ʌv; əv] , -

Men	,	metabolism	of	,	27
男人	,	代谢	的	,	-

男性，新陈代谢，27

[mə'tæbəlɪzəm] , [ˌdefɪ'nɪʃn] [ʌv; əv] , -

Metabolism	,	definition	of	,	26
代谢	,	定义	的	,	-

代谢，定义，26

[ɪn][ɪˌmeɪsi'eɪʃ(ə)n] , -

in	emaciation	,	39
在	消瘦	,	-

消瘦，39

[ɪn] ['fæstɪŋ] , -

in	fasting	,	25
在	禁食	,	-

禁食期间，25

[mɪlk] , [kɔ:st][ʌv; əv] , -

Milk	,	cost	of	,	13
牛奶	,	成本	的	,	-

牛奶，价格，13

[ˌi:kə'nɑ:mɪk] [prə'dʌkʃn] [ʌv; əv] , - , -

economic	production	of	,	19	,	20
经济的	生产	的	,	-	,	-

经济生产，19，20

[fu:d] ['vælju:] , [eɪt] , - , -

food	value	,	8	,	13	,	14
食物	价值	,	8	,	-	,	-

食物价值，8、13、14

[ɪn] [pə'lɑ:grə] , -

in	pellagra	,	10
在	糙皮病	,	-

在糙皮病中，10

['mɪnərəl] [sɔ:lts] , [eɪt] , - , -
Mineral salts , 8 , 23 , 25
矿物 盐 , 8 , - , -

矿物盐，8、23、25

['mʌs(ə)l] [wɜ:rk] , - , -
Muscle work , 25 , 30
肌肉 工作 , - , -

肌肉锻炼，25，30

[ænd; ənd] [kɑ:bə'haɪdreɪts] , -
and carbohydrates , 40
和 碳水化合物 , -

以及碳水化合物，40

[ænd; ənd]['daɪət] , -
and diet , 17
和 饮食 , -

饮食，17

[ænd; ənd] ['fæstɪŋ] , -
and fasting , 17
和 禁食 , -

禁食，17

[ænd; ənd]['proʊti:n] , -
and protein , 18
和 蛋白质 , -

蛋白质，18

[ænd; ənd][ˌʌndənʊ'trɪʃən; ˌʌndənjʊ'trɪʃən] , - , -
and undernutrition , 38 , 39
和 营养不良 , - , -

以及营养不良，38，39

[ˌɑ:kju'peɪʃ(ə)n][ænd; ənd][mə'tæbəlɪzəm] , ['kæriɪŋ] [ə; eɪ][loʊd] , -
Occupation and metabolism , carrying a load , 31
职业 和 代谢 , 携带 一个 加载 , -

职业和新陈代谢，负重，31

['klaɪmɪŋ] , -
climbing , 32
攀登 , -

攀登，32

[ɪn'dʌstriəl] , -
industrial , 33
工业的 , -

工业，33

['pɑ:stʃər] , -
posture , 30
姿势 , -

姿势，30

['rʌnɪŋ] , - - -
running , 30 - 32
跑步 , - - -

跑步，30-32

['wɔ:kɪŋ] , -
walking , 30
步行 , -

步行，30

[ˌoʊlioʊˈmɑːrdʒərɪn] , -
Oleomargarine , 12
人造黄油 , -

人造黄油，12

['ɑːlɪv] [ɔɪl] , [eɪt]
Olive oil , 8
橄榄 油 , 8

橄榄油，8

[ˌoʊvərˈfæt]['piːp(ə)l] , -
Overfat people , 38
超重 人们 , -

超重人群，38

[ˌɑːksɪˈdeɪʃn] [ʌv; əv] [fuːd] - [stʌfs] , -
Oxidation of food - stuffs , 24
氧化 的 食物 - 东西 , -

食品氧化，24

['piːnʌt] ['bʌtər] , -
Peanut butter , 12
花生 黄油 , -

花生酱，12

[pə'lɑːgrə] , [naɪn]
Pellagra , 9
糙皮病 , 9

糙皮病，9

[pɔːrk] , [ˌiːkə'nɑːmɪk] [prə'dʌkʃn] [ʌv; əv] , - , - , -
Pork , economic production of , 19 , 20 , 21
猪肉 , 经济的 生产 的 , - , - , -

猪肉，经济产量，19，20，21

[pə'teɪtoʊ]['daɪət] , -
Potato diet , 15
土豆 饮食 , -

马铃薯饮食，15

[ruːlz] [ʌv; əv] ['seɪvɪŋ] [ænd; ənd] ['seɪfti] , -
Rules of saving and safety , 43
规则 的 保存 和 安全 , -

储蓄和安全规则，43

[ˌsʌbstɪ'tuːʃn] [ʌv; əv] [fuːdz] , -
Substitution of foods , 43
替代 的 食物 , -

食品替代，43

[hɪ'stɔːrɪk(ə)l] , -
historical , 11
历史 , -

历史性的，11

['sʌməri] , -
Summary , 43
概括 , -

摘要，43

['sɜːrfɪs] ['eriə] [ænd; ənd] [hiːt] [prə'dʌkʃn] , -
Surface area and heat production , 26
表面 区域 和 热 生产 , -

表面积和产热量，26

[ˌʌndənʊˈtrɪʃən; ˌʌndənjʊˈtrɪʃən] , -
Undernutrition , 38
营养不良 , -

营养不良，38

[ænd; ənd]['leɪbər] , -
and labor , 38
和 劳动 , -

以及劳动，38

['vedʒtəb(ə)l] [ɔɪlz] , [juːz][ʌv; əv] , -
Vegetable oils , use of , 12
蔬菜 油 , 使用 的 , -

植物油，用途，12

[ˌvedʒəˈteriənɪzəm] , -
Vegetarianism , 16
素食主义 , -

素食主义，16

['vaɪtəmɪnz] , [eɪt] , -
Vitamins , 8 , 23
维生素 , 8 , -

维生素，8，23

[weɪt] , [rɪˈdʌkʃ(ə)n] [ʌv; əv] , -
Weight , reduction of , 39
重量 , 减少 的 , -

重量减少 39

['wɪmɪn] , [məˈtæbəlɪzəm][ʌv; əv] , -
Women , metabolism of , 27
女性 , 代谢 的 , -

女性，新陈代谢，27

[-] [noʊt] :
Transcriber's Note :
转录员的 笔记 :

转录者注：

[ðə; ði] ['faːloʊɪŋ] [kə'rekʃnz] [wɜːr; wər] [meɪd] [tuː; tə][ðə; ði][tekst] : [diː'ju][bwɑː][tuː; tə][dju'bwɑː] ([piː] . -
The following corrections were made to the text : Du Bois to DuBois (p . 45
这 下列的 更正 是 制成 到 这 文本 : 杜 布伊斯 到 杜波依斯 (p . -
,
,
,

对文本进行了以下更正：Du Bois 改为 DuBois（第 45 页，

['ɪndeks] ['entri]) [ænd; ənd]['əuliəu,mɑːdʒə'riːn][tuː; tə][ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn] ([piː] . - , ['ɪndeks] ['entri]) .
Index entry) and Oleomargarin to Oleomargarine (p . 46 , Index entry) .
索引条目）和人造黄油 到 人造黄油 (p . - , 指数 入口) .

索引条目）和人造黄油到人造黄油（第 46 页，索引条目）。

[ðə; ði] ['veriənt] ['spelɪŋ] " ['kæləri] " ([piː] . -) [hæz; həz] [bɪn] [riˈteind] .
The variant spelling " calory " (p . 32) has been retained .
这 变体 拼写 " 卡路里 " (p . -) 有 到过 保留 .

保留了拼写变体“calory”（第 32 页）。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神